玉清真經

鍾呂修真傳道集

正陽真人鍾離　權　雲房述
純陽真人呂　嵓　洞賓集
華陽真人施　肩吾希聖傳

論真仙第一

呂曰人之生也安而不病壯而不老生而不死何道可致於此　鍾曰人之生自父母交會而二氣相合即精血為胎胞於太初之後而有太質陰承陽生氣隨胎化三百日形圓靈光入體與母分離自太素之後已有升降而長黄芽五千日氣足其數自滿八十一丈方當十五乃曰童男是時陰中陽半可比東日之光過此以往走失元陽耗散真氣氣弱則病老死絶矣平生愚昧自損靈光一世壳頑

暗除壽數所以來生而身有等殊壽有長短既生復滅既滅復生轉轉不悟而世世墮落則失身於異類透靈於別殼至真之根性不復於人傍道輪迴永無解脫或遇真仙至人與消其罪報除皮脫殼再得人身方在癡瘖愚昧之中積行百劫升在福地猶不免饑寒殘患迤邐升遷漸得完全形貌尚居奴婢卑賤之中苟或復住前孽如立板走丸再入傍道輪迴　呂曰生於中國幸遇太平衣食稍足而歲月未遲愛者安而嫌者病貪者生而怕者死今日得面尊師再拜再告念以生死事大敢望開陳不病不死之理指教於貧儒者乎　鍾曰人生欲免輪迴不入於異類軀殼嘗使其身無病老死苦頂天立地負陰抱陽而為人也為人勿使為鬼人中修取仙仙中升取天　呂曰人死

為鬼道成為仙仙一等也何以仙中升取天乎　鍾曰仙非一也純陰而無陽者鬼也純陽而無陰者仙也陰陽相雜者人也惟人可以為鬼可以為仙少年不修恣情縱意病死而為鬼也知之修煉超凡入聖而脫質為仙也仙有五等法有三成修持在人而功成隨分者也　呂曰法有三成而仙有五等者何也　鍾曰法有三成者小成中成大成之不同也仙有五等者鬼仙人仙地仙神仙天仙之不等皆是仙也鬼仙不離於鬼人仙不離於人地仙不離於地神仙不離於神天仙不離於天　呂曰所謂鬼仙者何也　鍾曰鬼仙者五仙之下一也陰中超脫神像不明鬼關無姓三山無名雖不入輪迴又難返蓬瀛終無所歸止於投胎就舍而已　呂曰此等鬼仙行何術用何功而

致如此　鍾曰修持之人始也不悟大道而欲於速成形如枯木心若死灰神識內守一志不敬定中以出陰神乃清靈之鬼非純陽之仙以其一志陰靈不敬故曰鬼仙雖曰仙其實鬼也古今崇釋之徒用功到此乃曰得道誠可笑也　呂曰所謂人仙者何也　鍾曰人仙者五仙之下二也修真之士不悟大道道中得一法法中得一術信心苦志終世不移五行之氣悞交悞合形質且固八邪之疫不能為害多安少病乃曰人仙　呂曰是此人仙何術何功而致如此　鍾曰修持之人始也或聞大道業重福薄一切魔難因改初心止於小成法有功終身不能改移四時不能變換如絕五味者豈知有六氣忘七情者豈知有十戒行漱咀者啗吐納之為錯著採補者笑清淨以為愚

好即物以奪天地之氣者不肯休糧好存像而採日月之精者不肯導引孤坐閉息安知有自然屈體勞形不識於無為採陰取婦人之氣與縮金龜者不同養陽食女子之乳與煉丹者不同以類推究不可勝數然而皆是道也不能全於大道止於大道中一法一術功成安樂延年而已故曰人仙更有一等而悅於須臾厭於持久用功不謹錯時亂日反成疾病而不得延年者世亦多矣　呂曰所謂地仙者何也　鍾曰地仙者天地之半神仙之才不悟大道止於中成之法不可見功惟以長生住世而不死於人間者也　呂曰其地仙如何下手　鍾曰始也法天地升降之理取日月長生之數身中用年月日中用時刻先要識龍虎次要配坎離水源清濁分氣候早晚收真一察二

儀列三才分四象別五運定六氣聚七寶序八卦行九州五行顛倒氣傳子母而液行夫婦也三田反復燒成丹藥永鎮下田煉形住世而得長生不死以住陸地神仙故曰地仙　呂曰所謂神仙者何也　鍾曰神仙者以地仙厭居塵世用功不已關節相連抽鉛添汞而金精煉頂玉液還丹煉形成氣而五氣調元三陽聚頂功滿忘形胎仙自化陰盡陽純身外有身脫質升仙超凡入聖謝絕塵俗以返三山乃曰神仙　呂曰所謂天仙者何也　鍾曰地仙厭居塵世用功不已而得超脫乃曰神仙神仙厭居三島而傳道人間道上有功而人間有行功行滿足受天書以返洞天是曰天仙既為天仙若以厭居洞天効職以為仙官下曰水官中曰地官上曰天官於天地有大功於今古

有大行官官升遷歷任三十六洞天而返八十一陽天歷任八十一陽天而返三清虛無自然之界　呂曰固不可求矣天仙亦不敢望矣所謂人仙地仙神仙之法可得聞乎　鍾曰人仙出小成法凡地仙不出中成法凡神仙不出大成法此是三成之數其實一也用法求道道固不難以道求仙仙亦甚易

呂曰古今養命之士非不求長生也非不求升仙也然而不得長生為升仙者何也　鍾曰法不合道以多聞強識自生小法傍門不免於疾病死亡猶稱戶解迷惑世人互相推舉致使不聞大道雖有信心苦志之人行持已久終不見功節序而入於泉下嗚呼

論大道第二

呂曰所謂大道者何也　鍾曰大道無形無名無聞無應其大無外其小無內莫可得而知也莫可得而行也　呂

曰古今達士始也學道次以有道次以得道次以道成而脫塵世入蓬島升於洞天升於陽天而升三清是皆道成之士今日尊師獨言道不可得而知不可得而行然於道也獨得隱乎　鍾曰僕於道也固無隱甫蓋舉世奉道之士止有好道之名便聞大道而無信心雖有信心而無苦志朝為而夕改坐作而立忘始乎憂勤終則懈怠僕以是言大道難知難行也呂曰大道難知難行之理如何　鍾曰以傍門小法易為見功而俗流多得互相傳授至死不悟遂成風俗而敗壞大道有齋戒者有休糧者有採氣者有漱咽者有離妻者有斷味者有禪定者有不語者有存想者有採陰者有服氣者有持淨者有息心者有絕累者有閉項者有縮龜者有絕迹者有看讀者有燒煉者有定

息者有導引者有吐納者有採補者有布施者有供養者有救濟者有入山者有識性者有不動者有授持者傍門小法不可備陳至如採日月之華奪天地之氣心息意想望結丹砂屈體勞形欲求超脫多入少出攻病可也認為真胎息絕念忘言養性可也指作太一含真氣金槍不倒黃河逆流養命之下法形如枯木心若死灰集神之小術奈何古今奉道之士苦苦留心往往掛意以咽津為藥如何得造化聚氣為丹如何得停留指肝為龍而肺為虎如何得交合認坎為鉛而離為汞如何得抽添四時燒灌望長黃芽一意不散欲求大藥差年錯月廢日亂時不識五行根蒂安知三才造化尋枝摘葉迷惑後人致使大道日遠日踈異端並起遂成風俗以失先師之本意者良由道

聽塗說口耳之學而指訣於無知之徒遞相訓式節序而入於泉下令人寒心非不欲開陳大道蓋世人業重福薄不信天機重財輕命顧為下鬼　呂曰小法傍門既已知矣其於大道可得聞乎　鍾曰道本無問問本無應及乎真原一判大朴已散道生一一生二生三一為體二為用三為造化體用不出於陰陽造化皆因於交媾上中下列為三才天地人共得一道道生二氣二氣生三才三才生五行五行生萬物萬物之中最靈最貴者人也惟人也窮萬物之理盡一己之性窮理盡性以至於命全命保生以合於道當與天地齊其堅固而同其長久　呂曰天長地久亘千古以無窮人壽百歲至七十而尚稀何道之獨在於天地而遠於人乎　鍾曰道不遠於人而人自遠於道

矣所以遠於道者眷命不知法所以不知法者下功不識時所以不識時者不達天地之機也

論天地第三

呂曰所謂天地之機可得聞乎　鍾曰天地之機乃天地運用大道而上下往來行持不倦以得長久堅固未嘗輕泄於人也　呂曰天地之於道也如何謂之運用之機如何謂之行持之機運用如何起首行持如何見功　鍾曰大道既判而有形因形而有數天得乾道以一為體輕清而在上所用者陽也地得坤道以二為體重濁而在下所用者陰也陽升陰降互相交合乾坤作用不失於道而起首有時見功有日　呂曰天得乾道所用者陽也陽主升何以交於地地得坤道所用者陰也陰主降何以交於天

天地不交陰陽如何得合陰陽不合乾坤如何作用乾坤既無作用雖有起首之時見功之日大道如何可得也鍾曰天道以乾為體陽為用積水在下天以行道以乾索于坤一索之而為長男長男曰震再索之而為中男中男曰坎三索之而為少男少男曰艮是此天交於地以乾道索坤道而生三陽及乎地以行道以坤索于乾一索之而為長女長女曰巽再索之而為中女中女曰離三索之而為少女少女曰兌是此地交於天以坤道索乾道而生三陰三陽交合於三陰而萬物生三陰交合於三陽而萬物成天地交合本以乾坤相索而運行於道乾坤相索而生六氣六氣交合而分五行五行交合而生成萬物方其乾道下行三索既終其陽

復升陽中藏陰上還於天坤道上行三索既終其陰復降陰中藏陽下還於地陽中藏陰其陰不消乃曰真陰真陰到天因陽而生所以陰自天降陰中能無陽乎陰中藏陽其陽不滅乃曰真陽真陽到地因陰而發所以陽自地升陽中能無陰乎陽中藏陰其陰不消復到于地陰中藏陽其陽不滅復到于天周而復始運行不已交合不失於道所以長久堅固者如此　呂曰天地之機運行於道而得長久乃天地作用之切也惟人也雖有聰明之性留心於清淨欲以奉行大道小則安樂延年中則長生不死大則脫質升仙如何作用運行大道法效天機而亦得長久堅固浩刼常存　鍾曰大道無形因彼之所得而為形大道無名因彼之所有而為名天地得之而曰乾道坤道日月

得之而曰陰道陽道人若得之朝廷則曰君臣之道閨門則曰夫婦之道鄉黨則曰長幼之道牽序則曰朋友之道室家則曰父子之道是此見於外者莫不有道也至如父母交會其父則陽先進而陰後行以真氣接真水心火與腎水相交煉為精華精華既出逢母之陰先進以水滌蕩於無用之處逢母之陽先進以血承受於子宮之前精血為胞胎包含真氣而入母子宮積日累月真氣造化成人如天地行道乾坤相索而生三陰三陽真氣為陽真水為陰陽藏水中陰藏氣中氣主於升氣中有真水水主於降水中有真氣真水乃真陰也真氣乃真陽也真陰隨水下行如乾索於坤上曰震中曰坎下曰艮以人比之以中為度自上而下震為肝坎為腎艮為膀胱真陽隨氣上行如

坤索于乾下曰巽中曰離上曰兌以人比之以中為度自下而上巽為膽離為心兌為肺形像既備毀廷離毋既生之後元陽在腎因元陽而生真氣真氣朝心因真氣而生真液真液還元上下往復若無虧損自可延年如知時候無礙抽添有度自可長生若以造作無倦修持不已陰盡陽純自可超凡入聖此乃天機深造之理古今不傳之事公若信心而無猶豫以名利若枷杻恩愛如毒讐避疾病若怕死亡之難防失身於別殼慮透靈於異類委有清淨之志當且杜其根源無使走失元陽耗散真氣氣盛而魂中無陰陽壯而魄中有氣一升一降取法無出於天地一盛一衰往來亦似於日月

論日月第四

呂曰天地之理亦粗知矣其日月之躔度交合於人可得
比乎願聞其說　鍾曰大道無形生育天地大道無名運
行日月日月者太陰太陽之精黜紀天地交合之度助行
生成萬物之功東西出沒以分晝夜南北往來以定寒暑
晝夜不息寒暑相推而魄中生魂魂中生魄進退有時不
失乾坤之數往來有度無差天地之期　呂曰東西出沒
以分晝夜何也　鍾曰混沌初分玄黃定位天地之狀其
形如卵六合於中其圓如毬日月出沒運行於一天之上
一地之下上下東西周行如輪凡日之東出而西未沒為
晝西沒而東未出為夜是此日之出沒以分晝夜也若月
之出沒不同於日載魄於西受魄於東光照於夜而魂藏
於晝積日累時或出或沒自西而東其始也魄中生魂狀

若弯弓初夜而光照於西其次也魄中魄半時應上弦初夜而光映於南其次魄中魄滿與日相望初夜而光照於東其次也魄中生魄狀如缺鏡初晝而魄藏於西其次也魄中魄半時應下弦初晝而魄藏於南其次魄中魄滿與日相背初晝而魄藏於東是此月之出沒以分晝夜也

呂曰南北往來以定寒暑者何也　鍾曰冬至之後日出辰初五十分日沒申末五十分過此以往出沒自南而北以夏至為期夏至之後日出寅末五十分日沒戌初五十分過此以往出沒自北而南以冬至為期自南而北以冬至夏乃寒為暑也自北而南以夏至冬乃暑為寒也夏之日乃冬之夜也冬之日乃夏之夜也冬至之後月出自北而南比於夏之日也夏至之後月出自南而北比於冬之

日也是此日月之往來以定寒暑者也　呂曰天地之機陰陽升降正與人之行持無二等若此日月之出沒往來交合躔度於人可得比乎　鍾曰天地之機在於陰陽之升降一升一降太極相生相生相成周而復始不失於道而得長久修持之士若能取法於天地自可長生而不死若比日月之躔度往來交合止於月受日魄以陽褻陰盡陽純月華瑩淨消除暗魄如日之光輝照耀於下上當此時如人之修煉以氣成神質脫升仙煉就純陽之體也

呂曰修真奉道之士其於天地陰陽升降之理日月精華交合之度下手用功而於二者何先　鍾曰始也法效天機用陰陽升降之理使真水真火合而為一煉成大藥永鎮丹田浩劫不死而壽齊天地如厭居塵世用功不已

當取日月之交會以陽煉陰使陰不生以氣養神使神不散五氣朝元三花聚頂謝絶俗流以歸三島　呂曰若此之功驗深達旨趣所患不得時節矣　鍾曰天地之陰陽升降一年一交合日月之精華往來一月一交合人之氣液一晝一夜一交合矣

論四時第五

呂曰天地日月之交合年月日時可得聞乎　鍾曰凡四時有等人壽百歲一歲至三十乃少壯之時三十至六十乃長大之時六十至九十乃老耗之時九十至百歲或百二十歲乃衰敗之時也是此則曰身中之時一等也若以十二辰為一日五日為一候三候為一氣三氣為一節二節為一時時有春夏秋冬時當春也陰中陽半其氣溫寒

為温乃春之時也時當夏也陽中有陽其氣變温為熱乃夏之時也時當秋也陽中陰半其氣變熱為凉乃秋之時也時當冬也陰中有陰其氣變凉為寒乃冬之時也是此則曰年中之時二等也若以律中起呂呂中起律凡一月三十日三百六十辰三千刻一十八萬分月旦至上弦陰中陽半自上弦至月望陽中陽自月望至下弦陽中陰半自下弦至晦朔陰中陰是此日月中之時三等也若以六十分為一刻八刻二十分為一時一時半為一卦言其卦定八方論其正分四位自子至卯陰中陽半以太陰中起少陽自卯至午陽中有陽純少陽而起太陽自午至酉陽中陰半以太陽中起少陰自酉至子陰中有陰純少陰而起太陰是此則曰日中之時四等也迅難得而易失者身

中之時也去速而來遲者年中之時也息如電光速如石火者日中之辰也積日為月積月為岁歲月蹉跎年光迅速貪名求利而妄心未除愛子憐孫而恩情又起縱得回心向道爭奈年老氣衰如春雪秋花止有時間之景夕陽曉月應無久遠之光奉道之士難得者身中之時矣艷陽媚景百卉芬芳水榭危樓清風快意月夜閑談雪天對飲恣縱無窮之樂消磨有限之情縱得回心向道須是疾病纏身如破舟未濟誰無求救之心漏屋重完忍絕再修之意奉道之士虛過者年中之時也隣鷄未唱而出戶嫌遲街鼓遍聞而歸家恨早貪癡爭肯暫休妄想猶憂不足論堂金玉病來著甚秖當一眼兒孫氣斷誰能替搜曉夜不停世人莫悟奉道之士可惜者日中之時也　呂曰身中

之時年中之時月中之時日中之時皆是時也尊師獨於身中之時為難得又於日中之時為可惜者何也　鍾曰奉道者難得者少年少年修持根元完固凡事易為見功止於千日而可大成也奉道者又難得中年中年修持先補之完備次下手進功始也返老還童後即入聖超凡也奉道者少年不悟中年不省或因災難而留心清淨或因疾病而志在希夷晚年修持先論救護次說補益然後自小成法積功以至中成中成法積功至於返老還童煉形住世而五氣不能朝元三陽難為聚頂脫質升仙無緣而得成是難得者中身之時也　呂曰中身之時固知難得矣而日中之時可惜者何也　鍾曰人之一日如日月之一月如天地之一年大道生育天地天地分位上下相去

八萬四千里冬至之後地中陽升凡一氣十五日上進七千里計一百八十日陽升到天太極生陰夏至之後天中陰降凡一氣十五日下進七千里計一百八十日陰降到地太極復生陽周而復始運行不已而不失於道於以長久運行日月日月成形周圍各得八百四十里月旦之後六中起九凡一日計十二時魄中魂進七十里凡十五日計一百八十時魄中魂進八百四十里月望之後九中起六凡一日計十二時魂中魄進七十里凡十五日計一百八十時魂中魄進八百四十里周而復始運行不已而不失於道所以堅固大道長存萬物萬物之中最靈最貴者人也人之心腎上下相遠八寸四分陰陽升降與天地無二等氣中生液液中生氣氣液相生與日月可同途天地以乾坤相索而陰陽升降一年一交合不失於道一年之後有一年日月以魂魄相生而精華往來一月一

交合不失於道一月之後有一月人之交合雖在一晝夜不知交合之時又無採取之法損時又不解補益時又不解收陰交時不解養陽陽交時不解煉陰月中不知損益日中又無行持過了。一日無一日當風卧濕冒暑涉寒不肯修持而甘心受病虛過時光而端坐候死　呂曰奉道之人非不知年光虛度岁月蹉跎而疾病纏身死限將至蓋以修煉不知法行持不知時是致陰陽交合有差時月行持無准　鍾曰身中用年年中用月。中用日日中用時蓋以五臟之氣月上有盛衰日上有進退時上有交合運行五度而氣傳六候金木水火土分列無差東西南北中生成有數煉精生真氣煉氣合陽神煉神合太道

論五行第六

呂曰所謂五臟之氣而曰金木水火土所謂五行之位而曰東西南北中若此如何得相生相成而交合有時乎採取有時乎願聞其說　鍾曰大道既判而生天地天地既分而列五帝東曰青帝而行春令於陰中起陽使万物生南曰赤帝行夏令於陽中非陽使萬物長西曰白帝行秋令於陽中起陰使萬物成北曰黑帝行冬令於陰中進陰使萬物死四時各九十日每時下十八日黃帝生之而若於春時助成青帝而發生若於夏時接序赤帝而長育若於秋時資益白帝而結立若於冬時制攝黑帝而嚴示五帝分治各主七十二日合而三百六十日而為一歲輔弼天地以行於道青帝生子而曰甲乙甲乙東方木赤帝生子而曰丙丁丙丁南方火黃帝生子而曰戊己戊己中央

土白帝生子而曰庚辛庚辛西方金黑帝生子而曰壬癸
壬癸北方水見於時而為象者木為青龍火為朱雀土為
句陳金為白虎水為玄武見於時而生物者乙與庚合春
則有榆青而白不失金木之色辛與丙合秋則有棗白而
赤不失金火之色己與甲合夏末秋初有瓜青而黃不失
土木之色丁與壬合夏則有椹赤而黑不失水火之色癸
與戊合冬則有橘黑而黃不失水土之色以類推求五帝
相交而見於時者生在物者不可勝數　呂曰五行在時
若此五行在人如何　鍾曰惟人也頭圓足方有天地之
象陰降陽升又有天地之機而腎為水心為火肝為木肺
為金脾為土若以五行相生則水生木木生火火生土土
生金金生水生者為母受生者為子若以五行相剋則水

剋火火剋金金剋木木剋土土剋水剋者為夫受剋者為妻以子母言之腎氣生肝氣肝氣生心氣心氣生脾氣脾氣生肺氣肺氣生腎氣以夫妻言之腎氣剋心氣心氣剋肺氣肺氣剋肝氣肝氣剋脾氣脾氣剋腎氣腎者心之夫肝之母脾之妻肺之子肝者脾之夫心之母肺之妻腎之子心者肺之夫脾之母腎之妻肝之子肺者肝之夫腎之母心之妻脾之子脾者腎之夫肺之母肝之妻心之子心之見於內者為脉見於外者為色以腐舌為門戶受腎之制伏而駛用於肺蓋以夫婦之理如此得肝則盛見脾則減蓋以子母之理如此腎之見於內者為骨見於外者為髮以兩耳為門戶受脾之制伏而駛用於心蓋以夫婦之理如此得肺則盛見肝則減蓋以子母之理如此肝之見

者

於內者為筋見於外者為仙以眼目為門戶受肺之制伏而駈用於脾蓋以夫婦之理如此見腎則盛見心則減蓋以子母之理如此肺之見於內者為膚見於外者為毛以㝵穴為門戶受心之制伏而駈用於肝蓋以夫婦之理如此得脾則盛見腎則減蓋以子母之理如此脾之見於內者為藏均養心腎肝肺見於外者為肉以唇口為門戶呼吸往來受肝之制伏而駈用於腎蓋以夫婦之理如此得心則盛見肺則減蓋以子母之理如此此是人之五行相生相剋而為夫婦子母傳氣衰旺見於此矣　呂曰心火也如何得火下行腎水也如何得水上升脾土也土在中而承火則盛莫不下剋於水乎肺金也金在上而下接火則損安得有生於水乎相生遞相間隔相剋者親近雖

移是此五行自相損剋為之奈何　鍾曰五行歸原一氣接引元陽升舉而生真水真水造化而生真氣真氣造化而生陽神始以五行定位而有一夫一婦腎水也水中有金金本生水下手時要識水中金水本嫌土採藥後須得土歸水龍乃肝之象肺本肺之神陽龍出於離宮陰虎出於坎位五行順行氣傳子母自子至午乃曰陽時生陽五行顛倒液行夫婦自午至子乃曰陰中煉陽陽不得陰不成到底無陰而不死陰不得陽不生到底陰絕而壽長

呂曰五行本於陰陽一氣所謂一氣者何也　鍾曰一氣者昔父與母交即以精血造化成形腎生脾脾生肝肝生肺肺生心心生小腸小腸生大腸大腸生膽膽生胃胃生膀胱是此陰以精血造化成形其陽止在起首始生之處

一點元陽而在二腎且腎水也水中有火升之為氣因氣上升以朝於心心陽也以陽合陽太極生陰乃積氣生液液自心降因液下降以還於腎肝本心之母腎之子傳道其腎氣以至於心矣肺本心之妻腎之母傳導其心液以至於腎矣氣液升降如天地之陰陽肝肺傳道如日月之往復五行名之數也論其交合生成乃元陽一氣為太氣中生液液中生氣腎為氣之根心為液之源靈根堅固恍恍惚惚氣中自生真水心源清潔杳杳冥冥液中自有真火火中識取真龍水中認取真虎龍虎相交而變為黃芽合就黃芽而結成大藥乃曰金丹金丹既就乃曰神仙呂曰金丹既而脫質升仙以返十洲固可知矣如何謂之黃芽　鍾曰真龍真虎者是也　呂曰龍虎者何也　鍾

曰龍非肝也乃陽龍陽龍出在爲宮真水之中虎非肺也乃陰虎陰虎出在坎位真火之中

鍾呂修真傳道集卷之中

論水火第七

呂曰人之長生在煉就金丹欲煉金丹先採黃芽欲得黃芽須得龍虎所謂真龍出於禽宮真虎生於坎位禽坎之中而有水火水火者何也　鍾曰凡身中以水言者四海五湖九江三島華池瑤池鳳池天池玉池崑池元潭閬苑神水金波瓊液玉泉陽酥白雪若此名號不可備陳凡身中以火言者君火臣火民火而已三火以元陽為本而生真氣真氣聚而得安真氣弱而成病若以耗散真氣而走失元陽元陽盡純陰成元神離體乃曰死矣　呂曰人身之中以一點元陽而興舉三火三火起於群水象陰中之易為耗散而難炎熾若此陽弱陰盛火少水多令人速於衰敗而不得長生為之奈何也　鍾曰心為血海腎為氣

海腦爲髓海脾胃乃水穀之海是此四海者如此五臟各有液所主之位東西南北中此是五湖者如此小腸二丈四尺而上下九曲乃曰九江小腸之下元潭之說如此頂曰上島心曰中島腎曰下島三島之內根源閬苑之說如比華池在黃庭之下瑤池出丹闕心閣之前崑池上接玉京天池正衝內院鳳池乃心肺之間玉池在唇齒之內神水生於氣中金波降於天上赤龍住處自有瓊液玉泉凡胎瘦後方見白雪陽酥澆灌有時以沃炎盛先曰玉液次曰金液皆可以還丹抽添有度以應沐浴先曰中田次曰下田皆可以煉形玉蘂金花變就黃白之體醍醐甘露煉咸奇異之香若此水之功効及夫民火上升助腎氣以生真水腎火上升交心液而生真氣小則降魔除病大則煉

質燒丹用周天則火起焚身勤陽關則還元煉藥別九州之勢以養陽神燒三尺之累以除陰鬼上行則一撞三關下運則消磨七魄煉形成氣而輕舉如飛煉氣成神而脫胎如蛻若此皆火之功効也　呂曰始也聞命所患者火少水多而易衰敗次聽高論水火有如此之功驗畢竟如何造化使少者可以勝多弱者可以致強　鍾曰二八陰消九三陽長赫赤金丹指日可成七返九還而胎仙自化者也真氣在心心是液之源元陽在腎腎是氣之海膀胱為民火不止於民火不能為用而膀胱又為津液之府若以不達天機罔測玄理奉道之士難為造化不免於疾病死亡者矣　呂曰所謂造化使陽長陰消金丹可成而胎仙自化者何也　鍾曰人之心腎相去八寸四分乃天地

定位之比也氣液太極相生乃陰陽交合之比也一日十二時乃一年十二月之比也心生液非自生也因肺液降而心液行液行夫婦自上而下以還下田乃曰婦還夫宮腎生氣非自生也因膀胱氣升而腎氣行氣傳子母自下而上以朝中元乃曰夫返婦室肝氣導引腎氣自下而上以至於心心火也二氣相交薰蒸於肺肺液下降自心而來皆曰心生液以液生於心而不耗散故曰真水也肺液傳送心液自上而下以至於腎腎水也二水相交浸潤於膀胱膀胱氣上升自腎而起皆曰腎生氣以氣生於腎而不消磨故曰真火也真火出於水中恍恍惚惚其中有物視之不可見取之不可得也真水出於火中杳杳溟溟其中有精見之不能留留之不能住也　呂曰腎水也水中

生氣名曰真火火中何者為物心火也火中生液名曰真水水中何者為精火中之物水中之精既無形狀可求縱求之而又難得縱得之而又何用　鍾曰前古上聖道成不離於此二物交媾而褒黃芽數足胎完以成大藥乃真龍真虎者也

論龍虎第八

呂曰龍本肝之象虎乃肺之神是此心火之中而生液液為真水水之中杳杳溟溟而隱真龍龍不在肝而出自離宮何也是此腎水之中而生氣氣為真火火之中恍恍惚惚而藏真虎虎不在肺而生於坎位者何也　鍾曰龍陽物也升飛在天吟而雲起得濟而濟萬物在象為青龍在方為甲乙在物為木在時為春在道為仁在卦為震在人

者

身中五臟之內為肝肺陰物也奔走於地嘯而風生得山而威制百虫在象為白虎在方為庚辛在物為金在時為秋在道為義在卦為兌在人身五臟之內為肺且肝陽也而在陰位之中所以腎氣傳肝氣氣行子母以水生木腎氣足而肝氣生肝氣既生以絕腎之餘陰而純陽之氣上升者也且肺陰也而在陽位之中所以心液傳肺液液行夫婦以火剋金心液到而肺液生肺液既生以絕心之餘陽而純陰之液下降者也以其肝屬陽以絕腎之餘陰是以知氣過肝時即為純陽純陽氣中包藏真一之水恍惚無形名曰陽龍以其肺屬陰以絕心之餘陽是知液到肺時即為純陰純陰液中負載正陽之氣杳溟不見名曰陰虎也氣升液降本不能相交奈何氣中真一之水見液相合

液中正陽之氣見氣自聚若也傳行之時以法制之使腎氣不走失氣中收取真一之水心液不耗散液中採取正陽之氣子母相逢兩相顧慮日得黍米之大百日無差藥力全二百日聖胞堅三百日胎仙完形若彈丸色同朱橘名曰丹藥永鎮下田留形住世浩劫長生以作陸地神仙

呂曰腎水生氣氣中有真一之水名曰陰虎虎見液相合也心火生液液中有正陽之氣名曰陽龍龍見氣相合也方以類聚物以群分理當然也氣生時液亦降氣中真一之水莫不隨液而下傳於五臟乎液生時氣亦升液中正陽之氣莫不隨氣而出於重樓乎真水隨液下行虎不能交龍真陽隨氣上升龍不能交虎龍虎不交安得黃芽黃芽既無安得大藥　鍾曰腎氣既生如太陽之出海霧

露不能敵其光液下如蹊蘺安足以勝其氣氣壯則真一之水自盛矣心液既生如嚴天之殺物呼呵不能敵其寒氣升如翠幙安足以勝其液液盛則正陽之氣或強或弱未可必也　呂曰氣生液生各有時時生氣也氣盛則真一之水亦盛時生液也液盛則正陽之氣亦盛盛衰未保何也　鍾曰腎氣易為耗散難得者真伟心液難為積聚易失者真龍丹經萬卷議論不出陰陽陰陽兩事精粹無非龍伟奉道之士萬中識者一二或以支離廣記雖知龍伟之理不識交合之時不知採取之法所以今古達士皓首修持止於小成累代延年不閒超脫蓋以不能交媾於龍伟採黃芽而成丹藥

論丹藥第九

呂曰龍虎之理既已知矣所謂金丹大藥可得聞乎　鍾曰所謂藥者可以療病凡病有三等當風卧濕冒暑涉寒勞逸過度饑飽失時非次不安則曰患矣患乎時病及夫不肯修持恣情縱意散失元陽耗損真炁年高憔悴則曰老矣老為年病及夫氣盡体空魂消神散長吁一聲四大無主體卧荒郊則曰死矣死為身病且以時之有病以春夏秋冬運行於寒暑溫凉陽太過而陰不足當以凉治之也陰太過而陽不足當以溫治之也老者多冷而幼者多熱肥者多延而羸者多積男子病生於氣婦人患生於血補其虛而取其實係其弱而損其餘小則針灸甚則藥餌雖有非次不安而時之有患委於明士良醫對病服食悉得保愈然而老病如何醫死病如何治洗腸補血古之善

醫者也面皺髮白以返童顏無人得會搜頂續支古之善醫者也留形住世以得長生無人得會　呂曰非次不安因時成病良醫名藥固可治矣虛敗年老之病氣盡命終之苦如何治之莫有藥乎　鍾曰凡病有三等時病以草木之藥療之自愈身病年病所治之藥而有二等一曰內丹次曰外丹　呂曰外丹者何也　鍾曰昔高上元君傳道於人間指諭天地升降之理日月往復之冝自甫丹經滿世世人得聞大道廣成子以教黃帝黃帝政治之暇依法行持久而不見功廣成子以心腎之間而有真氣真水氣水之間而有真陰真陽配合於大藥可比於金石之間而隱至寶乃於崆峒山中以內事為法而煉大丹八石之中惟用硃砂砂中取汞五金之中惟用黑鉛鉛中取銀汞

比陽龍銀為陰虎以心火如砂之紅腎水如鉛之黑年火隨時不失乾坤之策月火抽添自分文武之宜卓三層之爐各高九寸外方內圓取八方之氣應四時之候金鼎之象包藏鉛汞無異於肺液硫黃為藥合和靈砂可比於黃婆三年小成服之可絶百病六年中成服之自可延年九年大成服之而升舉自如壯士展臂可千里萬里雖不能返於蓬萊亦於人世浩刼不死　呂曰歷古以來煉丹者多矣而見功者少何也　鍾曰煉丹不成者有三也不辨藥材真偽不知火候抽添將至寶之物一旦消散於烟焰之中而為灰塵廢時亂日終無所成者一也藥材雖美不知火候火候雖知而乏藥材兩不契合終無所成者二也藥材可美火候宜合年中不差月月中不錯日加減有數

進退有時氣足成丹而外行不備化玄鶴而凌空無緣而得餌此不成者三也又況藥材本天地秀氣結實之物火候乃神仙修持得道之術三皇之時黃帝煉丹九轉方成五帝之後混元煉丹三年纔就迨夫戰國函氣凝空流尸滿野物不能受天地之秀氣而世之藥材當得法之人而迄難老死巖谷丹方仙法或有竹帛可記者久而朽壞人世不復有矣若以塵世有藥材秦始皇不求於海島若以塵世有丹方魏伯陽不參於周易或而多聞強識迷惑後人萬萬破家並無一成以外求之亦為誤矣　呂曰外丹之理出自廣成子以內事為法則縱有成就九年方畢又況藥材難求丹方難得到底止能升騰不見超凡入聖而返十洲者矣敢告內藥者可得聞乎　鍾曰外藥非不可

用也奉道之人晚年覺悟根源不甚堅固腎者氣之根根不深則葉不茂矣心者液之源源不清則流不長矣必也假其五金八石積日累月煉成三品每品三等乃曰九品龍虎大丹助接其真氣煉形住世輕舉如飛若以修持內事識交合之時知採取之法胎仙既就指日而得超脫彼人不悟執在外丹進火加日服之欲得上升天界誠可笑也彼既不究外藥之源當以詳陳內丹之理內丹之藥材出於心腎是人皆有也內丹之藥材本在天地天地當日得見也火候取日月往復之數修合效夫婦交接之宜聖胎就而真氣生氣中有氣如龍養珠大藥成而陽神出身外有身似蟬脫蛻是此內藥本於龍虎交而慶黃芽黃芽就而分鉛汞

論鉛汞第十

呂曰內藥不出龍虎也虎出於坎宮氣中之水是也龍出於離宮水中之氣是也外藥取砂中之汞比於陽龍用鉛中之銀比於陰虎而鉛汞外藥也何以龍虎交而變黃芽黃芽就而分鉛汞所謂內藥之中鉛汞者何也　鍾曰抱天一之質而為五金之首者黑鉛也鉛以生銀鉛乃銀之母感太陽之氣而為衆石之首者硃砂也砂以生汞汞乃砂之子難取者鉛中之銀易失者砂中之汞銀汞若相合煅煉自成至寶此鉛汞之理見於外者如此若以內事言之見於人者古今議論差別有殊取其玄妙之說本自父母交通之際精血相合包藏真氣寄質於母之純陰之宮藏神在陰陽未判之內三百日胎完五千日氣足以五行

言之人身本是精與血先有水也以五藏言之精血為形像先生腎也腎中之水伏藏於受胎之初父母之真氣隱於人之內腎所謂鉛者此也腎中生氣氣中真一之水名曰真虎所謂鉛中銀者此也腎氣傳肝氣肝氣傳心氣心氣太極而生液液中有正陽之氣所謂硃砂者心液也所謂汞者心液之中正陽之氣是也以氣中真一之水顧戀和合於液中正陽之氣積精血為胎胞傳送在黃庭之內進火無差胎仙自化乃比鉛銀合汞煅煉成寶者也　呂曰在五金之中鉛中取銀於八石之內砂中出汞昆之器配之藥餌汞自為砂而銀自為鉛然而在內之鉛如何取銀在人之砂如何取汞汞如何作砂銀如何作寶也

鍾曰鉛本父母之真氣合而為一純粹而不雜既成形之

後而藏在腎中二腎相對同升於氣乃曰元陽之氣氣中
有水乃曰真一之水水隨氣升氣住水住氣散水散其水
與氣如子母之不相離善視者止見於氣不見於水若以
此真一之水合於心之正陽之氣乃曰龍虎交媾而變黃
芽以黃芽而為大藥大藥之材本以真一之水為胎內包
正陽之氣如音父母之真氣即精血為胞胎造化三百日
胎完氣足而形備神來與母分離形外既合合則形生形
矣奉道之人腎氣交心氣氣中藏真一之水負戴正陽之
氣以氣交氣水為胞胎狀同黍米溫養無虧始也即陰留
陽次以用陽煉陰氣變為精精變為汞汞變為砂砂變為
金丹金丹既就真氣自生煉氣成神而得超脫化火龍而
出昏衢驂玄鶴而入蓬島　呂曰以形交形形合生形以

氣交氣合生氣數不出三百日分形之後男女形狀之不同自已丹砂色澤之何似也　鍾曰父母之形交父精先進而母血後行血包於精而為女女者中陽而外陰以象母蓋以血在外也若以母血造進而父精後行精包於血而為男男者內陰而外陽以象父蓋以精在外也所謂血者一生於心而無正陽之氣所謂精者本生於腎而有正陽之氣正陽之氣乃汞之本也即真一之水和合而入黃庭之中汞用銀湯煑煎以汞火煎鉛不得汞不能發舉真一之水汞不得鉛不能變化純陽之氣　呂曰鉛在腎中而生元陽之氣氣中有真一之水視之不可見也鉛以得汞汞在正陽之氣以正陽之氣燒煉於鉛鉛生氣盛而發舉於真一之水可以上升然而汞本正陽之氣即真一

之水而為胞胎保送黃庭之中已是龍虎交媾陰陽兩停亦以鉛湯煮之莫不陰太過耗散真陽安得成大藥而氣中生氣也　鍾曰腎氣投心氣氣極生液液中有正陽之氣配合真一之水名曰龍虎交媾日得之黍米之大名曰金丹大藥保送黃庭之中且黃庭者脾胃之下膀胱之上心之北而腎之南肝之西而肺之東上清下濁外應四色量容二升路通八水所得之藥晝夜在其中若以採藥不進火藥必耗散而不能住若以進火不採藥陰中陽不能住止於發舉腎氣而壯暖下元而已若以採藥有時而進火有數必先於鉛中作借氣進火使大藥堅固永鎮下田名曰採補之法而煉汞補丹田延年而益壽可為地仙若以採藥須以元鉛抽之於肘後飛金晶既抽鉛須添汞不

以

添汞徒以還精補腦而真氣如何得生真氣不生陽神如何得就也既添汞須抽鉛不抽鉛徒煉汞補田丹汞如何變砂砂既不變而金丹如何得就

論抽添第十一

呂曰採藥必賴氣中之水進火須借鉛中之氣到底抽鉛成大藥若以添汞止可以補丹田所謂抽添之理何也

鍾曰昔者上聖傳道於人間以太古之民淳而復朴冥然無知不可得聞大道天地指諭陰陽升降之宜交搜於溫涼寒暑之氣而節候有期一年數定周而復始不失於道天地所以長久不慮人之不知而闇於大理蔽在一隅比說於日月精華往來之理進退在旦望弦朔之時而出沒無差一月數足運行不已不失於道日月所以長久奈何

寒往暑來暑往寒來世人不悟天地升降之冝月圓復缺月缺復圓世人不悟日月往來之理恣縱無窮之慾消磨有限之時富貴奢華笑來只中裝點浮生之夢恩愛愁煩到底做下來生之債歇聲未絕而苦惱早來名利正濃而紅顏已去貪財貪貨將謂萬劫長存愛子憐孫顯望永生同聚貪癡不息妄想長生而耗散元陽走失真氣直待惡病纏身方是歇心之日大限臨頭纔為了首之時真仙上聖憫其如此輪回已而歸墮落深欲世人明悟大道比於天地日月之長久始也備說天地陰陽升降之理次以比喻日月精華往來之理彼以不達天機罔測玄妙以內藥比外藥以無情說有情無情者金石金石者外藥也有情者氣液氣液者內藥也大之天地明之日月外之金石內

之氣液既採須添既添須抽抽添之理乃造化之本也且冬至之後陽升於地地抽其陰太陰抽而為厥陰少陽添而為陽明厥陰抽而為少陰陽明添而為太陽不然無寒而變溫溫而變熱者也夏至之後陰降於天天抽其陽太陽抽而為陽明少陰添而為厥陰陽明抽而為少陽厥陰添而為太陰不然無熱而為涼涼而變寒也是以天地陰陽升降而變六氣乃抽添之驗也若以月受日魂日變月魄前十五日月抽其魄而日添其魂精華已滿光照上下不然無初生而變上弦上弦而變月望者也若以月遷陰魄日收陽精後十五日日抽其魂而月添其魄光照已謝陰魄已足不然無月望而變下弦下弦而變晦朔者也是此日月往復而變九六其抽添之驗也世人不達天機罔

測玄理真仙上聖以人心所愛者無病長生將金石煉大丹以人心所好者黃金白銀將鉛汞成至寶本以欲世人悟其大理無情之金石火候無差抽添有數尚可延年益壽若以己身有情之正陽之氣真一之水知交合之時明採取之法積日累月氣中有氣煉氣成神以得超脫莫不為今古難得之事人間天上少得解悟當以志心行持而棄絕外事効天地日月長久誘勸迷徒留心於道故有外藥之說今古聖賢或以陳說得聞於世世人又且不悟欺己罔人以失先師之本意將砂取汞以汞點鉛即鉛乾汞用汞變銅不顧身命狂汞才貨互相推舉以好道為名其實好利而志在黃白之術先聖上仙不得已而隨緣設化對物教人而有鉛汞之說比喻於內事且鉛汞自出金石

金石無情之物尚有造化而成實若以有情自已所出之物如鉛汞之作用莫不亦有造化既有造化莫不勝彼黃白之物也奉道之士當以深究之而勿執在外丹與丹竈之術且夫人之鉛也乃天地之始因太始而有太質為萬物之母因太質而有太素其體也為水中之金其用也為火中之水五行之祖而大道之本也既以採藥為添汞添汞須抽鉛所以抽添非在外也自下田入上田名曰肘後飛金晶又曰起河車而走龍虎又曰邊精補腦而長生不死鉛既後抽汞自中降以中田邊下田始以龍虎交媾而變黃芽是五行顛倒此以抽鉛添汞而養胎仙是三田返復五行不顛倒龍虎不交媾三田不返復胎仙不氣足抽鉛添汞一百日藥力全二百日聖胎堅三百日胎仙完而

真氣生真氣既生煉氣成神功滿忘形而胎仙自化乃曰神仙　呂曰出於金石者外鉛外汞抽添可以為寶出於己身腎中所藏父母之真氣而為鉛真一正陽所合之藥變而為汞抽添可以生神所謂真鉛真汞亦有抽添乎鍾曰始也得汞須用鉛用鉛終是錯故以抽之而入上宮元氣不傳還精入腦日得之汞陰盡陽純精變為砂而砂變為金乃曰真鉛真鉛者自身之真氣合而得之也真鉛生真氣之中炁中真一之水五氣朝元而三陽聚頂昔者金精下入丹田升之煉形而體骨金色此者真鉛升之內府而體出白光自下而上自上而下還丹煉形皆金精往復之功也自前而後自後而前焚身合氣皆真氣造化之功也若以不抽不添止於日用採藥進火安有如此之功

驗　呂曰凡抽之添之如何得下上有度前後無差　鍾曰可升之時不可降可抽之時不可添上下往來無差毫釐河車之力也

論河車第十二

呂曰所謂河車者何也　鍾曰昔有志智人觀浮雲蔽日可以取陰而作蓋觀落葉浮波可以載物而作舟觀飄蓬隨風往來運轉而不已退而作車且車之為物蓋軫有天地之象輪轂如日月之比高道之士取喻於車且車行於地而轉於陸今以河車亦有訖矣蓋人身之中陽少陰多言水之處甚衆車則取意於搬運河乃主象於多陰故此河車不行於地而行於水自上而下或後或前駕在於八瓊之內驅馳於四海之中升天則上入崑崙既濟則下奔

鳳闕心肺之間運載元陽直入於離宮搬負真氣曲歸於壽府黃庭往來九州而無暫停巡歷三田何時休息龍虎既交今黃婆駕入黃庭鉛汞纔分委金男搬入金闕泥丸玉泉千派運時止半日工夫金液一壺搬過只時間功迹五行非此車搬運也難得生成一氣非此車搬運也豈能交會應節順時而下功必假此車而搬之方能有驗養陽煉陰而立事必假此車而搬之始得無差乾坤未純其或陰陽之往來皆此車之功也宇宙未周其或血氣之交通是此車之功也自外而內運天地純粹之氣而接引本宮之元陽自凡而聖運陰陽真正之氣而補煉本體之元神其功不可以備紀　呂曰河車如此妙用敢問河車之理必竟人身之中何物而為之既得之而如何運用　鍾曰河車者起

河車

於北方正水之中腎藏真氣真氣之所生之正氣乃曰河車作用今古罕聞真仙秘而不說者也如乾再索坤而生坎坎本水也水乃陰之精陽既索於陰陽反負陰而還位所過者艮戊土震巽俱屬木以陽索陰因陰取陰搬運入離承陽而生是此河車戊土即河車搬陰入於陽宮及夫坤再索於乾而生離離本火也火乃陽之精陰既索於陽陰返抱陽而還位所過者坤己土兌乾俱屬金以陰索陽因陽取陽搬運入坎承陰而生是此河車己土即河車坤艮二土引金木交併運陽入於陰宮及夫採藥於九宮之上得之而下入黃庭抽鉛於曲江之下搬之而上升內院玉液金液本還丹搬運可以煉形而使水上行君火民火本煉形搬運可以燒丹而使火下進五氣朝元搬運各有時三花聚頂搬運各有日神聚

多魔搬真火以焚身則三尸絶迹藥就海枯運霞漿而沐浴而入水無波若此河車之作用也　呂曰河車本北方之正氣運轉無窮而負載陰陽各有成就所用功不一也尊師當為細說　鍾曰五行巡還周而復始默契顛倒之術以龍虎相交而變黃芽者小河車也時後飛金鼎還晶入泥丸抽鉛添汞而成大藥者大河車也以龍虎交而變黃芽鉛汞交而成大藥真氣生而五氣朝中元陽神就而三神超內院紫金丹成常如玄鶴對飛白玉汞就正似火龍踴起而金光萬道罩俗骨以光輝琪樹一株現鮮葩而爍爛或出或入出自如或去或來往來無礙搬神入體且混時流化聖雜俗以為羽客乃曰紫河車也是此三車之名而分上中下三成故曰三成者言其功之驗證非比夫釋

入

教之三乘車而曰羊車鹿車大牛車也以道言之河車之後更有三車凡聚火而心行意使以攻疾病而曰使者車凡既濟自上而下陰陽正合水火共處靜中聞雷霆之聲而曰雷車若以心為境役性以情產感物而散於真陽之氣自內而外不知休息久而氣弱體虛以成衰老或以八邪五疫返以搬入真氣元陽難為抵當既老且病而死者曰破車　呂曰五行顛倒而龍虎相交則小河車已行矣三田返復而肘後飛金晶則大河車將行矣然而紫河車何日得行焉　鍾曰修真之士既聞大道得遇明師曉達天地升降之理日月往來之數始也正配陰陽次則聚散水火然後採藥進火添汞抽鉛則小河車當行矣及夫肘後金晶入頂黃庭大藥漸成一撞三關直超內院後起前

收上補下煉則大河車固當行矣及夫金液玉液還丹而後煉形煉形而後煉氣煉氣而後煉神煉神合道方曰道成以出凡類入仙當時乃曰紫河車也

鍾呂修真傳道集卷之中終

鍾呂修真傳道集卷之下

論還丹第十三

呂曰煉形成氣煉氣成神煉神合道未敢聞命所謂還丹者何也　鍾曰所謂丹者非色也紅黃不可以象之所謂丹者非味也甘和不可以合之丹乃丹田也丹田有三上田神舍中田氣府下田精區精中生氣氣在中丹氣中生神神在上丹真水真氣合而成精精在下丹奉道之士莫不有三丹然而氣主於腎未朝於中元神藏於心未超於上元所謂精華不能返合雖三丹終成無用　呂曰玄中有玄一切之人莫不有命命中無精非我之氣也乃父母之元陽無精則無氣非我之神也乃父母之元神所謂精氣神乃三田之實如何可得而常在於上中下三宮也

鍾曰腎中生氣氣中有真一之水使水復還於下丹則精養靈根氣自生矣心中生液液中有正陽之氣使氣復還於中丹則氣養靈源神自生矣集靈為神合神入道以還上丹而後超脫　呂曰丹田有上中下還者既往而有所歸曰還丹還丹之理其旨深微敢告細說　鍾曰有小還丹有大還丹有七返還丹有九轉還丹有金液還丹有玉液還丹有以下還丹上丹有以上丹還中丹有以中丹還下丹有以陽還陰丹有以陰還陽丹不止於名號不同亦以時候差別而下手處各異也　呂曰所謂小還丹者何也　鍾曰小還丹者本曰下元下元者五臟之主三田之本以水生木木生火火生土土生金金生水既相生也不差時候當生而引未生如子母之相愛也以火剋金金剋

剋木木剋土土剋水水剋火既相剋也不失分度當剋而補未剋如夫婦之相合也氣液轉行周而復始自子至午陰陽當生自卯至酉陰陽當停凡一晝一夜復還下丹巡還一次而曰小還丹也奉道之士於中採藥進火以成下丹良由此矣　呂曰小還丹既已知矣所謂大還丹者何也　鍾曰龍虎相交而變黃芽抽添鉛汞而成大藥玄武宮中而金晶繞起玉京山中而真氣方升走河車於嶺上灌玉液於中衢自下田入上田自上田復下田後起前來循環已滿而曰大還丹也奉道之士於中起龍虎而飛金晶養胎仙而生真炁以成中丹良由此矣　呂曰大還丹既已知矣所謂七返還丹而九轉還丹者何也　鍾曰五行生成之數五十有五天一地二天三地四天五地六天

七地八天九地十一三五七九陽也共二十五二四六八十陰也共三十自腎為始水一火二木三金四土五則此五行生之數也三陽而二陰自腎為始水六火七木八金九土十此則五行成之數也三陰而二陽人身之中共有五行生成之道水為腎而腎得一與六也火為心而心得二與七矣木為肝而肝得三與八矣金為肺而肺得四與九矣土為脾而脾得五與十矣每臟各有陰陽陰以八極而二盛所以氣到肝而腎之餘陰絕矣氣到心太極而生陰以二在心而八在肝也陽以九盡而一盛所以液到肺而心之餘陽絕矣液到腎太極而生陽以一在腎而九在肺也奉道之士始也交媾龍虎而採心之正陽之氣正陽之氣乃心之七也七返中元而入下田養就胎仙復還於

心乃曰七返還丹者也二八陰消真氣生而心無陰以絶二也大藥就而肝無陰以絶八也既二八陰消而九三之陽可長矣肝以絶陽助於心則三之肝氣盛矣七既還心以絶肺液而肺之九轉而助心則九三之陽長是為九轉還丹也　呂曰七返者以其心之陽復還於心而在中丹九轉者以其肺之陽本自心生轉而復還於心亦在中丹七返九轉既已知矣所謂金液玉液上中下相交陰與陽往復而還丹者何也　鍾曰前賢往聖多以肺液入下田而曰金液還丹心液入下田而曰玉液還丹此論非不妙矣然而未盡玄機蓋夫肺生腎以金生水金入水中何得謂之還丹腎剋心以水剋火水入火中何得謂之還丹金液乃肺液也肺液為胞胎含龍虎保送在黃庭之中大藥

將成抽之时後飛起其肺液以入上宮而下還中丹自中丹而還下田故曰金液還丹也玉液乃腎液也腎液隨元氣以上升而朝於心積之而為金水舉之而滿玉池散而為瓊花煉而為白雪若以納之自中田而入下田有藥則沐浴胎仙若以升之自中田而入四支煉形則更遷塵骨不升不納周而復始故曰玉液還丹者也陰極陽生陽中有真一之水其水隨陽上升是陰還陽丹者也陽極生陰陰中有正陽之氣其氣隨陰下降是陽還陰丹者也補腦煉頂以下還上既濟澆灌以上還中燒丹進火以中還下煉質焚身以下還中五行顛倒三田返復互相交摟以至煉形化氣煉氣成神自下田還而至中田自中田還而至上田自上田還而出天門棄下凡軀以入聖流仙品方為

三遷功成自下而上不復更有遷矣

論煉形第十四

呂曰還丹既已知矣所謂煉形之理可得聞乎　鍾曰人之生也形與神為表裡神者形之主形者神之舍形中之精以生氣氣以生神液中生氣氣中生液乃形中之子母也水以生木木以生火火以生土土以生金金以生水氣傳子母而液行夫婦乃形中之陰陽也水化為液液化為血血化為津以陰得陽而生也若以陰陽失宜則涕淚涎汗橫出而陰失其生矣氣化為精精化為珠珠化為汞汞化為砂以陽得陰而生也若以陰陽失宜則病老死苦而陽不得成矣陰不得陽不生陽不得陰不成奉道之士修陽而不修陰煉已汞也而不煉物鉛也以已身修氣之初乃父

母真氣而停而即精血為胞胎寄質在母純陰之中陰中生陰因形造形胎完氣足而堂堂六尺之軀皆屬陰也所有者一點元陽而已必欲長生不死以煉形住世而刼刼長存必欲超凡入聖以煉形化氣而身外有身　呂曰形象陰也陰則有體以有為無使形化氣而超凡軀以入聖品乃煉之上法也因形留氣以氣養形小則安樂延年大則留形住世既老者返老還童未老者定顏長壽以三百六十年為一歲三萬六千年為一刼三萬六千刼為一浩刼浩浩之刼不知歲月之幾何而與天地長久乃煉形驗證也如此然而煉形之理造化之機而有如此之驗可得聞乎　鍾曰人之成形三百日胎完既生之後五千日氣足五尺五寸為本軀以應五行生成之數或有大小之形

而不齊者以寸定尺長短合宜心之上為九天腎之下為九地腎到心八寸四分心到重樓第一環八寸四分重樓第一環到頂八寸四分自腎到頂九二尺五寸二分而元氣一日一夜盈滿者三百二十度每度二尺五寸二分計八十一丈元氣以應九九純陽之數心腎相去以合天地懸格之宜自腎到頂共二尺五寸又按五行五五純陽之數故元氣隨呼而出既出也榮衛皆通天地之正氣應時順節或交或離丈尺無窮隨吸而入既入也經絡皆闢一呼一吸天地人三才之真氣往來於十二樓前一往一來是曰一息晝夜之間人有一萬三千五百息分而言之一萬三千五百呼所呼者自己之元氣從中而出一萬三千五百吸所吸者天地之正氣自外而入根源牢固元氣不

損呼吸之間可以奪天地之正氣以氣煉氣散滿四大清者榮而濁者衛悉皆流通縱者經而橫者絡盡得舒暢寒暑不能為害勞苦不能為虞體輕骨健氣爽神清永保無疆之壽長不為老之人苟或根源不固精竭氣弱上則元氣已泄下則本宮無補所吸天地之氣浩浩而出八十一丈元氣九九而損不為己之所有反為天地所取何能奪天地之正氣積而陰盛陽衰氣弱而病氣盡而死墮入輪回　呂曰元氣如何不走失以煉形質可奪天地之正氣而留浩刼長存者也　鍾曰欲戰勝者在兵強欲民安者在國富所謂兵者元氣也其兵在內消形質之陰其兵在外奪天地之氣所謂國者本身也其身之有象者豈足而常有餘其身之無形者堅固而無不足萬戶長閉而無一

失之虞一馬運行而有多得之妙或前或後乃所以煉質
焚身或上或下乃所以養陽消陰燒乾坤自有時辰假氣
液能無日候以玉液煉形仗甲龍以升飛則白雪滿於塵
肌以金液煉形逐雷車而下降則金光盈於臥室　呂曰
煉形之理亦粗知矣金液玉液者何也　鍾曰金液煉形
則骨朝金色而體出金光金花片片而空中自現乃五氣
朝元三陽聚頂欲超凡體之時而金丹大就之日若以玉
液煉形則肌泛陽酥而形如琪樹瓊花玉蘂更改凡體而
光彩射人乘風而飛騰自如形將為氣者也奉道之士雖
知還丹之法而煉形之功亦為不小矣當玉液還丹以沐
浴胎仙而升之上行以河車搬於四大始於肝也肝受之
則光盈於目而目如點漆次於心也心受之則口生靈液

而液為白雪次於脾也脾受之則肌若凝脂而瘢痕盡除次於肺也肺受之則鼻聞天香而顏復少年次於腎也腎受之則丹還本府耳中常聞管絃之音鬢眉永絕斑白之色若此玉液之煉形也及夫金液煉形不得比此始還丹而未還與君火相見而曰既濟既還丹而復起與真陰相敵而曰煉質土本剋水若金液在土使黃帝回斧以合於太陰火本剋金也若金液在火使赤子同爐而自生於紫氣於水中起火在陽裡消陰變金丹於黃庭之內煉陽神在五氣之中於肝則青氣冲於肺則白色出於心則赤光現於腎則黑氣升於脾則黃色起五氣朝於中元從君火以超內院下元陰中之陽其陽無陰升而聚在神宮中元陽中之陽其陽無生升而聚在神宮黃庭大藥陰盡陽純

升而聚在神宮五液朝於下元五氣朝於中元三陽朝於上元朝元既畢功滿三千或而鶴舞頂中或而龍飛身內但聞嘹嘵樂聲又覩仙花亂墜紫庭盤桓真香馥郁三千功滿不為塵世之人一炷香消已作蓬瀛之客乃曰超凡入聖而脫質升仙者也

論朝元第十五

呂曰煉形之理既已知矣所謂朝元者可得聞乎　鍾曰大藥將就玉液還丹而沐浴胎仙真氣既生以冲玉液上升而變改塵骨而曰玉液煉形及夫時後飛起金晶河車以入內院自上而中自中而下金液還丹以煉金砂而五氣朝元三陽聚頂乃煉氣成神非止於煉形住世而已所謂朝元今古少知者或知之聖賢不說蓋以是真仙大成

之法默藏天地不測之機誠為三清隱秘之事忘言忘象之玄旨無間無應之妙理恐子之志不篤而學不專心不寧而間不切輕言易語反遺我以漏泄聖機之愆彼此各為無益　呂曰始也悟真仙而識大道次以知時候而達天機辨水火真原知龍虎不生肝肺察抽添大理審鉛汞非是坎離五行顛倒之術已蒙指教三田反復之機又謝數陳熟曉還丹煉之理深知長生不死之術然而脫凡入聖之原脫質升仙之道本於煉氣而朝元所謂朝元敢告略為指訣　鍾曰道本無形及乎大原始朴上清下濁合而為一大朴既分混沌初判而為天地天地之內東西南北而列五方每方各有一帝每帝各有二子一為陽而一為陰乃曰二氣二氣相生相成而分五行五行相生相成

而之六氣乃曰三陰三陽以此推之如人之受胎之初精氣為一及精氣既分而生二腎一腎在左左為玄玄以升氣而上傳於肝一腎在右右為牝牝以納液而下傳膀胱玄牝本乎無中來以無為有乃父母之真氣納於純陰之地故曰谷神不死是謂玄牝玄牝之門可比天地之根玄牝二腎也自腎而生五臟六腑全焉其中肝為木曰甲乙可比於東方青帝心為火曰丙丁可比於南方赤帝肺為金曰庚辛可比於西方白帝脾為土曰戊己可比於中央黃帝腎為水曰壬癸可比於北方黑帝人之初生本無形象止於一陰一陽及其胎完而有膓胃乃分六氣三男三女而已一氣運五行五行運六氣先識者陰與陽陽有陰中陽陰有陽中陰次識者金木水火土而有水中火火中

水中金金中木木中火火中土有此五者互相交合所以二氣分而為六氣大道散而為五行如冬至之後一陽生五方之地而陽皆生也一帝當其行令而四帝助之若以春令既行黑帝不收其令則寒不能變溫赤帝不備其令則溫不能變熱及夫夏至之後一陰生五方之天而陰皆降也一帝當其行令而四帝助之若以秋令既行赤帝不能收其令則熱不能變涼黑帝不備其令則涼不能變寒冬至陽生於地以朝氣於天也夏至陰生於天以朝氣於地也奉道之士當深究此理而日月之間一陽始生而五臟之氣朝於中元一陰始生而五臟之液朝於下元陰中之陽陽中之陽陰陽中之陽三陽上朝內院心神以返天宮是皆朝元者也　呂曰陽生之時而五氣朝於中元陰

生之時而五液朝於下元使陽中之陽陰中之陽陰陽之中陽以朝上元若此修持常常之士亦有知者如何得超脫以出塵俗　鍾曰若以元陽之氣以一陽始生之時上朝中元是人皆如此若以積氣生液以一陰始生之時下朝下元是人皆如此若行此持故不能超脫然而欲超凡入聖脫質升仙當先龍虎交媾成大藥大藥既成而生真氣真氣既生而年中用月月上应興衰月中用日日上數直事日中用時時上应息數以陽養陽陽中不得留陰以陽煉陰陰中不得散陽凡以春則肝旺而脾弱夏則心旺而肺弱秋則肺旺而肝弱冬則腎旺而心弱人以腎為根本每時一季脾旺而腎弱獨腎於四時有損人之多疾病者此也凡以甲乙在肝直事防脾氣不行丙丁在心直事防肺氣不行戊己在脾直事防腎氣不行庚辛在肺直事防肝氣不行壬癸在腎直事

勝

防心氣不行一氣盛而一氣弱一臟旺而一臟衰人之多疾病者此也凡以心氣萌於亥而生於寅旺於巳而弱於申肝氣萌於申而生於亥旺於寅而弱於巳肺氣萌於寅而生於巳旺於申而弱於亥腎氣萌於巳而生於申旺於亥而弱於寅脾氣春隨肝而夏則隨心秋隨肺而冬則隨腎人之日用莫曉生旺強弱之時所以多疾病者此也若此日月時三陽既聚當煉陽而使陰不生若此日月時三陰既聚眷當陽而使陽不散又況真氣既生以純陽之氣煉五臟之氣不息而出本色一舉而到天池始以腎之無陰而九江無浪次以肝之無陰而八闔求閉次以肺之無陰而金火同炉次以脾之無陰而玉戶不開次以真氣上升四氣聚而為一縱有金液下降杯水不能輿薪之火水

火相包而合之為一以入神宮定息內觀一意不散神識俱妙靜中常聞樂聲如夢非夢若在虛無之境風光景物不比塵俗繁華美麗勝於人世樓臺宮闕碧瓦凝烟珠翠綺羅馨香成陣當此之時乃曰超內院而陽神方得聚會而還上丹煉神成仙以合大道一撞天門金光影裡以現法身閑花深處而坐凡軀乘空如履平川萬里若同展臂若也復回再入本軀神與形合天地齊其長久若也厭居塵世寄下凡胎而返十洲於紫府太微真君處契斗鄉原對會名姓校量功行之高下得居三島而遨遊永在於風塵之外名曰超塵脫凡　呂曰煉形止於住世煉氣方可升仙世人不達玄機無藥而先行胎息留強在腹或積冷氣而成病或發虛陽而作疾修行本望長生似此執迷尚

不免於疾病殊不知胎仙就而真氣生真氣生而自然胎息胎息以煉氣煉氣以成神然而煉氣必審年中之月月中之日日中之時端居靜室忘機絕迹當此之時心境未除者悉以除之或而妄想不已智識有漏志在升仙而心神不定為之奈何　鍾曰交合各有時行持各有法依時行法即法求道指日成功易如反掌古今達士閉目冥心以入希夷之域良以內觀而神識自住矣

論內觀第十六

呂曰所謂內觀之理可得聞乎　鍾曰內觀坐忘存想之法先賢後聖有取而有不取者慮其心猿意馬無所停留恐因物而喪志而無中立象使耳不聞而目不見心不狂而意不亂存想事物而內觀坐忘不可無矣奈何少學無

知之徒不知交合之時又不曉行持之法必望存想而決要成功意內成丹想中取藥臭擂口咽望有形之日月無為之天地留止腹口可謂兒戲所以達士奇人而於坐忘存想一旦毀之乃曰夢裡得財安能濟用畫地為餅豈可充饑空中又空如鏡花水月終難成事然而有可取者蓋以易動者尼心難伏者一意好日良時可採可取也雖知清淨之地奈何心為事役志以情移時此電光寸陰可惜毫末有差而天地懸隔積年累月而不見功其失在心亂而意狂者也善視者志在丹青之美而不見恭華善聽者志在絲竹之音而不聞雷霆耳目之用小矣尚且如此況一心之縱橫六合而無不該得時用法之際能不以存想內觀而致之乎　呂曰所謂存想內觀大略如何　鍾曰

如陽升也多想為男為龍為火為天為雲為鶴為日為馬為烟為霞為車為駕為花為氣若此之類皆內觀存想如是以應陽升之象也如陰降也多想為女為虎為水為地為雨為龜為月為牛為泉為泥為船為葉若此之類皆內觀存想如是以應陰降之象也青龍白虎朱雀玄武既有此名須有此象五岳九洲四海三島金男玉女河車重樓呼名比類不可具述皆以無中立象以定神識未得魚則筌可不失矣未獲兎則蹄不可無矣後車持動必履前車之迹大器已成必為後車之模則內觀之法行持不可闕矣亦不可執之於悠久絕之於斯須皆不可也若以絕念無想是為真念真念是為真空真空一境乃朝真遷化而出含衢趨脫之漸也開基創始指日進功則存想可用況

當為道日損以入希夷之域法自減省全在內觀者矣
呂曰若以龍虎交媾而匹配陰陽其想也何似　鍾曰初
以交合配陰陽而定坎離其想也九皇真人引一朱衣小
兒上升九皇真母引一皂衣小女（木火水金）下降相見於黃屋
之前（不入黃庭）有一黃衣老嫗接引（調息）如人間夫婦之禮盡時
歡悅女子下降（嚥送黃庭）兒子上升如人間分離之事既畢黃
嫗抱一物形若朱橘下拋入黃屋以金器盛留然此兒者
是乾索於坤其陽復還本位以陽負陰而會本鄉是此女
者是坤索於乾其陰復還本位以陰抱陽而會本鄉是曰
坎離相交而匹配陰陽之想也若以炎炎火中見一黑虎
（金水）而上升滔滔浪裡見一赤龍（木火）而下降二獸相逢交戰
在樓閣之前朱門大啓滂滂烟焰之中有王者指顧於大

火焚天（上升黃芽結）而上有萬丈波濤（金水之氣）大起復落烟焰滿於天地龍虎一盤一遶（即一呼一吸三八之致）而入一金器之中下入黃屋之間（仍一口嚥送下）似置在籠櫃之中若此龍虎交媾而變黃芽之想也　呂曰匹配陰陽而龍虎交媾內觀存想既已知之矣所謂進火燒煉丹藥者所想如何　鍾曰其想也一器如鼎如釜或黃或黑彩如車輪左青龍而右白虎前朱雀而後玄武傍有二臣（臣火）衣紫袍躬身執圭而立次有僕吏（火民）之類執薪燃火於器次有一朱衣王者（當△）乘赤馬駕火雲自空而來舉鞭指呼惟恐火小焰微炎炎亘空撞天（衝泥尤）欲出天關不開烟焰復下周圍四面人物器釜王者大臣盡在紅焰之中互相指呼爭要進火器中之水無氣而似凝結水中之珠無暗而似光彩若此進火燒

丹藥之想也　呂曰內觀存想止於採藥進火而有邪逐法逐事而有也　鍾曰雲雷下降烟焰上起或而天雨奇花祥風瑞氣起於殿庭之下或而仙娥玉女乘彩鳳祥鶴自青霄而來金盤中捧玉露霞漿而下獻於王者若此乃金液還丹而既濟之想也若以龍虎戢車於火中上衝三關三關各有兵吏不計幾何器仗戈甲恐懼於人先以龍虎撞之不開次以大火燒之方啓以至崑崙不住及到天池方止或而三鶴冲三天或而雙蝶入三宮或而五彩雲中捧朱衣小兒而過天門或而金車玉輅載王者而超三界若此乃肘後飛金晶而大河車之想也及夫朱衣使者乘車循行自冀州入兗州自兗州入青州自青州入徐州自徐州入楊州自楊州入荊州自荊州入梁州自梁州入

雍州自雍州復還冀州東西南北畢於豫州停留而後循行所得之物金玉所幹之事凝滯一吏傳命而九州通和周而復始運行不已或而遊五岳自恒山為始或而泛五湖自北湖為始或而天符勅五帝或而王命詔五侯若此乃還丹之想也及夫珠玉散擲於地或而雨露濟澤萬物或而海潮而滿百川或而陽生而發萬彙或而火發以遍天地或而烟露而充宇宙若此乃煉形之想也及夫或如鶴之辭巢或如龍之出穴或如五帝朝天或如五色雲起或如跨丹鳳而冲碧落或如虖霖中而上天衢或而天花亂墜仙樂嘈雜而金光繚繞以入宮殿繁華之處若此皆朝元之想也朝元之後不復存想方歸內觀　呂曰內觀玄理不比前法可得聞乎　鍾曰古今修道之士不達天

機始也不解依法行持欲以速求超脫多入少出而為胎息冥心閉目以行內觀止於定中以出陰神乃作清靈之鬼非為純陽之仙真仙上聖所以採藥進火抽鉛添汞還丹煉形朝元合氣苦語祥言而深說惟恐世人不悟而於內觀未甚留意殊不知內觀之法乃陰陽變換之法仙凡改易之時奉道之士勿得輕示而小用之矣且以前項之事交會有時日行持有法則凡所謹節信心依時行法不差毫末而指日見功若以內觀一無時日二無法則所居深靜之室晝夜端拱識認陽神趕逐陰鬼達磨面壁九年方超內院世尊冥心六載始出凡籠故於內觀誠為難事始也自上而下紫河車搬入天宮天宮富貴孰不欽羨或往或來繁華奢侈人所不得見者悉皆有之奉道之士平

日清淨而守於蕭洒寂寞既已久矣功到數足輒受快樂樓臺珠翠女樂笙簧珍著異饌異草奇花景物風光觸目如畫彼人不悟將謂寔到天宮不知自身內院認作真境因循而不出入乃曰因在昏衢而留形住世不得脫質以為神仙未到天宮方在內觀陰鬼外魔因意生像因像生境以為魔軍奉道之士因以狂蕩而入於邪中或而失身於外道終不能成仙蓋以三尸七魄惟願人死而自身快樂九虫六賊苦以人安則存留無處

論魔難第十七

呂曰內觀以聚陽神煉神以超內院上踴以出大門直超而入聖品既出既入而來往無差或來或往而遠近不錯欲住世則神與形合欲升仙則遠遊蓬島若此功滿三千

而自內觀以得超脫不知陰鬼邪魔如何制使奉道之人不得升神仙者也　鍾曰奉道之士始有信心以恩愛利名一切塵勞之事不可變其大志次發苦志以勤勞寂寞一切清虛之境不可改其初心苦志必欲了於大成止於中成而已必欲了於中成止於小成而已又況不識大道難曉天機所習小法而多好異端歲月蹉跎不見其功晓年衰老復入輪回致使後來好道之士以長生為妄說超脫為虛言往往聞道而不悟心縱信之而無苦志對境生心以物喪志終不能出於十魔九難之中矣　呂曰所謂九難者何也　鍾曰大藥未成而難當寒暑於一年之內四季要衣真氣未生而尚有饑渴於一日之間三飡要食奉道之士所患者衣食逼迫一難也及夫宿緣業重流轉

者

於今世填還忙裡偷閑猶為尊長約束則於尊親而不忍逃離一向清閑而難為得暇奉道之士所患者尊長邀攔此二難也及夫愛妻兒惜者父母恩枷情枉每日增添火院愁車無時休歇縱有清淨之心難敵愁煩之境奉道之士所患者恩愛牽纏三難也夫及富無萬戶貴極三公妄心不肯暫休貪者惟憂不足奉道之士所患者名利縈絆四難也及夫少年不肯修持一以氣弱或病頑心絕無省悟一以陰報或災見世一身受苦而與後人為誡奉道之士所患者災禍橫生五難也及夫人以生死事大急於求師之人不擇真偽或師於辯辭利口或師於道貌古顏始也自謂得遇神仙終久方知好利之輩奉道之士所患者盲師約束六難也及夫盲師狂友妄指傍門尋枝摘葉而

終無契合小法異端而互相指訣殊不知日月不出出則大明使有目者皆見雷霆不震震則大驚使有耳者皆聞彼以爝火之光井蛙之語熒熒唧唧而豈有合同奉道之士所患者議論差別七難也及夫朝爲而夕改坐作而立忘悅於須臾而厭於持久始於憂勤而終於懈怠奉道之士所患者志意懈怠八難也及夫身中失年年中失月月中失日日中失時少將名利不忘於心老而兒孫常在於意年光有限勿謂今年已過以待明年人事無涯勿謂今日已過以待明日今日尚不保明日老年爭却得少年奉道之士所患者歲月蹉跎九難也免此九難方可奉道九難之中或有一二不可行持但以徒勞而不能成功者也

呂曰九難既已知矣　所謂十魔者可得聞乎　鍾曰

所謂十魔者凡有三等一曰身外見在二曰夢寐三曰內觀如滿目花芳滿耳笙簧舌求甘味鼻好異香情思舒暢意氣洋洋如見不得認是六賊魔也如瓊樓寶閣畫棟雕梁珠簾綉幕蕙帳蘭房珊瑚遍地金玉滿堂如見不得認是富魔也如金鞍寶馬重蓋昂昂侯封萬戶使節重幢滿門青紫靴笏盈床如見不得認是貴魔也如輕烟蕩漾暖日舒長暴風大雨雷震電光笙簧嘹喨哭泣悲傷如見不得認是六情魔也如親戚患難眷屬災傷兒女疾病父母喪亡兄弟離散妻妾分張如見不得認是恩愛魔也如失身火鑊墮落高岡惡虫為害毒藥所傷路逢凶黨犯法身亡如見不得認是患難魔也如十地當陽三清玉皇四神七曜五岳八王威儀節制往復翺翔如見不得認是聖賢

魔也如雲屯士馬兵刃如霜弋矛閃擧弓箭齊張爭來殺害驍捷難當如見不得認是刀兵魔也如仙娥玉女羅列成行笙簫嘹喨齊擧霓裳雙雙紅袖爭獻金觸如見不得認是女樂魔也如幾多姝麗艷質濃粧蘭埼夜飲玉體輕裳嬋人驕態爭要成雙如見不得認是女色魔也是此十魔難有不認者是也既認則著既著則執所以不成道者良以此也若以奉道之人身外見在而不認不執則心不退而志不移夢寐之間不認不著則神不迷而魂不散內觀之時若見如是當審其虛實辨其真偽不可隨波逐浪認賊為子及起三昧真火以焚身一揮群魔自散用紫河車搬運自己之陽神超內院而上天宮然後以求超脫今古好道之流有清淨之心對境改志往往難逃於十魔九

難空有好道之虛名終不見得道之實迹或而出離塵勞幽居絕迹而志在玄門於九難不能盡除在十魔或着一二非不得道也而於道中或得中或或得小成而於仙中或為人仙或為地仙若以盡除魔難序證驗而節節升遷以內觀合就陽神指日而歸三島

論證驗第十八

呂曰嫌者病而好道之人求無病而長安伯者死而好道之人欲不死而長生舉世人在世中而好道之人欲升仙遊物外舉世人在地上而好道之人欲超凡入洞天所以甘於勞苦而守於貧賤遊心在清淡蒲洒之中潛迹於曠野荒僻之地一向行持不知功之深淺法之交搜難測改易之早晚所謂下功之後而證驗次序如何　鍾曰若志

行持終不見功者非道負人蓋奉道之人不從明師而所受非法依法行持終不見功者非道負人蓋奉道之人不知時候以致無成若以遇明師而得法行大法以依時何患證驗而不有也　呂曰所謂法者有數乎所謂時者有數乎　鍾曰法有十二科匹配陰陽第一聚散水火第二交媾龍虎第三燒煉丹藥第四肘後飛金晶第五玉液還丹第六玉液煉形第七金液還丹第八金液煉形第九朝元煉炁第十內觀交搜第十一超脫分形第十二其時則年中法天地陰陽升降之宜月中法日月往來之數日中有四正八卦十干十二支一百刻六千分依法區分自一日之後證驗次序以至脫質升仙無差毫末始也媱邪盡罷而外行無修九採藥之法而金精充滿心境自除以然

陰鬼次心經上湧口有甘液次陰陽擊搏時二腹中聞風雷之聲次魂魄不定夢寐多有恐悸之境次六府四肢或生微疾小病不療自愈次丹田夜則自暖形容人則清秀次居暗室而目有神光自現次夢中雖勞物不能害而人不能欺或如抱得嬰兒歸次金闕玉瑣封固以絕夢泄遺漏次鳴雷一聲關節通連而驚汗四溢次玉液烹漱以成凝酥次靈液成膏斷畏腥羶以充口腹次塵骨將輕而變陽神步趨奔馬行止如飛次對境無心而絕嗜慾次真氣入物可以療人疾病次內觀明朗而不暗昧次雙目童人如點漆皺臉重舒而紐斐再生已少者永駐童顏次真氣斷足而似常能所食不多而飲酒無量終不見醉次身體光澤神氣秀媚聖丹生味靈液透香真香異味常在口鼻

之間人或知而聞之次以目觀百步而見秋毫次身體之間舊痕殘屬自然消除涕淚涎汗亦不見有次胎完氣足以絶飲食次內走清高以合太虛凡情凡愛心境自絶下盡九虫上死三尸次魂魄不游以絶夢寐神彩精爽更無晝夜次陽精成體神府堅固四體不畏寒暑次生死不能相干而坐忘內觀以游華胥神仙之國女樂樓臺繁華美麗殆非人世所有也次功滿行足陰功報應密授三清真籙陰陽變化可能預知人事舉止先見災福次觸目塵冗以厭注還潔身靜處胎仙可現身外有身是為神室次真氣純陽吁呵可乾外示次胎仙常騰飛祥光生於卧室次靜中時聞衆聲次常人對面雖被富貴之徒亦聞腥穢蓋九骨俗體也次神體變移容儀成而仙姿可比玉樹異骨

欲

自可

透出金色次行止去處常有神祇自来朝現驅用指呼一如己意次静中外觀紫霞滿目頂外下現金光罩體次身中忽化火龍飛或而玄鶴起便是神靈以脫凡骨而超出俗流乃曰超脫次超脫之後彩雲繚繞瑞氣紛紜天雨奇花玄鶴對飛異香散而玉女下降授天書紫詔既畢而仙冠仙衣之屬具備節制威儀前后左右不可勝紀相迎相引以逐蓬萊而於紫府朝見太微真君契勘鄉原名姓校量功行等殊而於三島安居乃曰真人仙子　呂曰今日特蒙尊師開說希夷大理天地玄機不止於耳目清明而精神秀媚殘軀有托終不與囊壞同類然而知之者未必能行之者未必能得全以生死事大而時光迅速雖知妙理未得行持終不成功與不知無異敢告指教以交會

之時行持之法如何下手如何用功　鍾曰僕有靈寶畢法凡十卷一十二科中有六義一曰金誥二曰玉書三曰真源四曰北嶠五曰真訣六曰道要包羅大道引喻三清指天地陰陽之升降為範模將日月精華之注來為法則實五仙之旨趣乃三成之規式當擇日而授於足下

鍾呂修真傳道集卷之下終

靈寶畢法序

道不可以言傳不可以名紀歷古以來昇仙達道者不為少矣僕志慕前賢心懷大道不意運紀刀兵時危世亂始以逃生寄跡江湖巖谷退而識性留心惟在清淨希夷歷看丹經纍參道友止言養命之小端不說真仙之大道因於終南石壁間獲收靈寶經三十卷上部金誥書元始所著中部玉書錄元皇所述下部真源義太上所傳共數千言予宵衣旰食遠處深省乃悟陰中有陽陽中有陰本天地升降之宜氣中生水水中生氣亦心腎交合之理化物之象道不遠人配合甲庚方驗金丹有準抽添卯酉自然火候不差紅鉛黑鉛徹底不成大藥金液玉液到底方是還丹後無入有常懷征戰之心自下升高漸入希夷之域

抽鉛添汞致二八之陰消換骨煉形使九三之陽長水源清濁辨於既濟之時內景真虛識於坐忘之日玄機奧旨難以盡形方曰靈寶妙理可用入聖超凡縱而為三乘之法名靈寶畢法大道聖言不敢秘於一己用傳同賢是下道成白秘當貽後來之士

正陽真人鍾離權雲房序

靈寶畢法小乘安樂延年法四門

匹配陰陽第一　陽胎陰息　真胎息　配坎離

玉書曰大道無形視聽不可以見聞大道無名度數不可以籌筭資道生形因形立名〻之大者天地也天得乾道而積氣以覆於下地得坤道而托質以載於上覆載之間相去八萬四千里氣質不能相交天以乾索坤而還於地中其陽負陰而上升地以坤索乾而還於天中其陰抱陽而下降一升一降運於　所以天地長久○真源曰天地之間親乎上者為陽自上而下四萬二千里乃曰陽位親乎下者為陰自下而上四萬二千里乃曰陰位既有形名難逃度數且一歲者四時八節二十四氣七十二候三百六十日四千三百二十辰十二辰為一日五日為一候

三候為一氣三氣為一節二節為一時四時為一歲〻〻以冬至節為始是時也地中陽升凡一氣十五日上升七千里三氣為一節〻〻四十五日陽升共二萬一千里二節為一時〻〻九十日陽升共四萬二千里正到天地之中而陽全陰位是陰中陽半其氣為溫而時當春分之節也過此陽升而入陽位方回得氣而升亦如前四十五日至夏〻〻之後四十五日至夏至〻〻之節陽升通前計八萬四千里以到天乃陽中有陽其氣熱積陽生陰一陰生於二陽之中自夏至之節為始是時也天中陰降凡一氣十五日下降七千里三氣為一節一節四十五日陰降共二萬一千里二節為一時一時九十日陰降共四萬二千里以到天地之中而陰交陽位是時陽中陰半其氣為

當

涼而時秋分之節也過此陰降而入陰位方曰得氣而降如前四十五日立冬立冬之後四十五日冬至冬至之節陰降通前計八萬四千里以到地乃陰中有陰其氣寒積陰生陽一陽生於二陰之中自冬至之後一陽復升如前運行不已週而復始不失於道冬至陽生上升而還天夏至陰生下降而還地夏至陽升到天而一陰來冬至陰降到地而一陽來故曰夏至冬至陽升而上過春分而入陽位以雖陰位陰降於下過秋分而入陰位以雖陽位故曰春分秋分凡冬至陽升之後自上而下非無陰降也所降之陰乃陽中之餘陰止於陽位中消散而已縱使下降得位與陽升相遇其氣絕矣凡夏至陰降之後自下而上非無陽升也所升之陽乃陰中之餘陽止於陰位中消散而

已縱使上升得位與陰降相遇其氣絶矣陰陽升降上下不出於八萬四千里往來雖逃於三百六十日即温凉寒熱之四氣而識陰陽即陽升陰降之八節而知天地以天機測之庶達大道之緒餘若以口耳之學較量於天地之道安得籌筭而知之乎○比喻曰道生萬物天地乃物中之大者人為物中之靈者人同天地以心比天以腎比地肝為陽位肺為陰位心腎相去八寸四分其天地覆載之間比也氣比陽液比陰子午之時比夏至冬至之節卯酉之時比春分秋分之節以一日比一年以一日用八卦時比八節子時腎中氣生卯時氣到肝ニ為陽其氣旺陽升以入陽位春分之比也午時氣到心積氣生液夏之陽升到天而陰生之比也午時心中液生酉時液到肺ニ為陰

其液感陰降以入陰位秋分之比也子時液到腎積液生氣冬至陰降到地而陽生之比也周而復始運行不已日月循環無損無虧自可延年○真訣曰天地之道一得之惟人也受形於父母形中生形去道愈遠自胎完氣足之後六慾七情耗散元陽走失真氣雖有自然之氣液相生亦不得天地之升降且一呼元氣出一吸元氣入接天地之氣既入不能留之隨呼復出本宮之氣反為天地奪之是以氣散難生液〻少難生氣當其氣旺之時日用卯卦而于氣也多入少出強留在腹當時自下而升者不出自外而入者暫住二氣相合積而生五臟之液還元愈多積日累功見驗方止○道要曰欲見陽公長子須是多入少出從他兒女相爭過時求取真的○此乃積氣生液積液

生氣匹配氣液相生之法也行持不過一年奪功以一歲三百日為期旬日見驗多進飲食而疾病消除頭目清利而心腹空快多力少倦腹中時聞風雷之聲餘驗不可勝紀○解陽公長子者乾索于坤如氕升而上也兒是氕自腎中升女是液自心中降相爭兒女上下之故閉氕而生液積液而生氣匹配兩停過時自得真水也○直解曰此乃下手之初于卯卦陽升氣旺之時多吸天地之正氣以入少呼自己之元氕以出使二氕相合氣積而生液之多而生氕乃匹配陰陽氕液相生之法也

聚散水火第二 太乙含真氕 天童不老 小煉形

金誥曰所謂大道者高而無上引而仰觀其上其上莫見其首所謂大道者卑而無下俛而俯察其下其下莫見其

基始而無先莫見其前終而無盡莫見其後大道之中而生天地天地有高下之儀天地之中而有陰陽陰陽有終始之數一上一下仰觀俯察可以測其機一始一終度數推籌可以得其理以此推之大道可知也○真源曰即天地上下之位而知天地之高卑即陰陽終始之期而知天道之前後天地不離乎數二終于一歲陰陽不失其宜二分於八節冬至一陽生春分陰中陽半過此純陽而陰盡夏至陽太極而一陰生秋分陽中陰半過此純陰而陽盡冬至陰太極而一陽生升降如前上下終始雖不能大道而不失大道之體欲識大道當取法於天地而審于陰陽之宜也○比喻曰以心腎比天地以氣液比陰陽以一日比一年日用艮卦比一年用立春之節乾卦比一年用立

冬之節天地之中親乎下者為陰自下而上四萬二千里乃曰陰位冬至陽生而上升時當立春陽升於陰位之中二萬一千里是陽難勝於陰也天地之中親乎上者為陽自上而下四萬二千里乃曰陽位夏至陰生而下降時當立秋陰降於陽位之中二萬一千里是陰難勝於陽也時當立夏陽升而上離地六萬三千里去天二萬一千里是陽得位而陰絕也時當立冬陰降而下離天六萬三千里去地二萬一千里是陰得位而陽絕也一年之中立春比一日之時艮卦即丑寅時也腎氣下傳膀胱在液中微陽乃陽氣難升之時也一年之中立冬比一日之時乾卦即戌亥時也心液下入將欲還元復入腎中乃陰盛陽絕之時也人惟陰陽不知陽微陰多故多病○真訣曰陽升立春自下而

上不日而陰中陽半矣（艮卦丑寅氣微）陰降立冬自上而下不日而陽中陰半矣（乾卦戌亥氣敬）天地之道如是惟人也當艮卦氣微不至蒼茫之端乾卦氣敬不知聚炁之理日夕以六慾七情耗敬元陽使真氣不旺走失真氣使真液不生所以不得如天地之長久故古人朝屯暮蒙日用二卦乃得長生在世朝屯蓋取一陽在下屈而未伸之義其在我者蒼而伸之勿使耗敬暮蒙者蓋取童蒙求我以就明棄暗乃陰閉求陽之義其在我昧而明之勿使走失是以日出當用艮卦之時以蒼元氣勿以名利動其心勿以好惡介其意披衣靜坐以養其氣絕念忘情微作導引手脚遍互伸縮三五下使四體之炁齊生內保元氣上升以朝於心府或嚥津一兩口搓磨頭面三二十次呵出終夜壅聚惡濁

之氣久而色澤充美肥膚光潤艮卦元氣卷又於日入當用乾卦之時以聚元氣入室靜坐嚥氣擂外腎嚥氣者是納心火於下擂外腎者是收膀胱之氣於內乾卦元氣聚使上下相合腎氣之火三火聚而為一以補暖下田無液則聚氣生液有液則煉液生氣名曰聚火又曰太乙含真氣也早朝咽津摩面手足遍互伸縮名曰散火又名曰小煉形○道要曰花殘葉落深秋楊妃嬾上危樓欲得君民和會當時宴罷頻收○此納心液而收膀胱氣不令耗散而相合腎氣以接坎卦氣海中新生之氣也必以立冬為首見驗方止行止不過一年奪功以一歲三百日為期自日見驗容顏光澤肌膚充悅丹田溫煖小便省減四體輕健精神清爽痼疾宿病盡皆消除如惜歲月不倦行持只在巫配陰

陽功內稍似驗叙入此功日用添入艮卦若此行法乾卦三元用事應驗方止（三元乾艮震也）○解曰花殘葉落深秋者如人氣弱日暮之光陽氣散而不升故曰頼上危樓者十二重樓也心為君火膀胱民火嚥氣擂外腎聚而為一故曰和會宴乃嚥也收乃擂也早農功不絶者此法為主本也○直解曰艮卦陽氣微故微作導引伸縮嚥津摩面而散火於四體以養元氣乾卦陽氣散故嚥心氣擂外腎以合腎氣三火聚而為一以聚元氣故曰聚散水火使根厚牢固也

交媾龍虎第三（採補還丹　養胎仙　水火既濟　真夫婦相見　氣交形不交）

金誥曰太元初判而有太始太始之中有太無太無之中有太虛太虛之中有太空之中有太質太質者天地清濁

之質也其質如卵而玄黃之色乃太空之中一物而已陽升到天太極而生陰以窈冥抱陽而下降陰降到地太極而生陽以恍惚負陰而上升一升一降陰降陽升天地行道萬物生成●真源曰天如覆盆陽到難升地如磐石陰到難入冬至而地中陽升夏至到天其陽太極而生陰所以陰生者以陽自陰中來而起於地恍恍惚惚氣中有水其水無形夏至到天積氣成水是曰陽太極而陰生也夏至而天中陰降冬至到地其陰太極而陽生所以陽生者以陰自陽中來而出於天杳杳冥冥水中有氣其氣無形冬至到地積水成氣是曰陰太極而陽生也○比喻曰以身外比太空以心腎比天地以氣液比陰陽以子午比冬夏子時乃曰坎卦腎中氣生午時乃曰離卦心中液生腎

氣到心腎與心氣相合而太極生液所以生液者以氣自腎中來氣中有真水其水無形爲卦到心接着心氣則太極而生液如此心液到腎心液與腎水相合而太極復生於氣所以生氣者以液自心來液中有真氣其氣無形坎卦到腎接着腎水則太極而生氣者如此可比陽升陰降至太極而相生所生之陰陽陽中藏水陰中藏氣也○真訣曰腎中生氣氣中有真水心中生液液中有真氣真水真氣乃真龍真虎也陽到天而難升太極生陰陰到地而難入太極而生陽天地之理如此人不得比天地者六慾七情感物喪志而耗散元陽走失真氣當爲卦腎氣到心神識內定鼻息少出遲入綿綿若存而津滿口咽下自然腎氣與心氣相合太極生液及坎卦心液到腎接着腎水自然心液與腎氣相合太極生氣以真氣恋液真水恋氣液

與真水本自相合故液中有真氣氣中有真水互相交合相戀而下名曰交媾龍虎若火候無差抽添合值三百日養就真胎而成大藥乃煉質焚身朝元超脫之本也○道要曰一氣初回元運真陽欲到高宮挺取真龍真虎玉池春水滔滔●此恐泄元氣而走真水於身外氣散難生液液少而無真氣氣水不交安成大藥當此年中用月以冬至為始日中用時以為卦為期或以晚年奉道根元不固自度虛損氣不足之後十年之損一年用功補之名曰採補還丹補之過數只行此法名曰水火既濟可以延年益壽乃曰人仙功驗不可備紀若補數足而口生甘津心境自除情欲不動百骸無病而神光暗中自現雙目時若驚電以冬至日為始謹用法三百日脫其真胎名曰胎仙○

解曰在外午時為爲卦太陽為真陽在人心為爲宮元陽為真龍也真虎腎中之水真龍心液中之氣口為玉池津為春水○真解曰一氣初回元運以冬至為始即子月也真陽欲到爲宮以爲卦為期即午時也真龍者心液中之氣真虎者腎氣中之水氣水相合乃曰龍虎交媾也

燒煉丹藥第四

火候 小周天 周天火候 聚氣養神 煉陽養神 聚神養氣

金誥曰天地者大道之形陰陽者大道之氣寒濕熱涼形中有氣也雲霧雨露氣中有象也地氣上升騰而為雲散而為雨天氣下降散而為霧凝而為露積陰過則露為雨為霜為雪積陽過則霧為烟為雲為霞陰中伏陽陽氣不升擊搏而為雷霆陽中伏陰陰氣不降凝固而生雹霰陰陽不合對而生閃電陰陽不匹配亂交而生虹蜺積真陽

以成神而麗乎天者星辰積真陰以成形而壯于地者土石星辰之大者日月土石之貴者金玉陰陽見於有形上之日月下之金玉也○真源曰陰不得陽不生陽不得陰不成積陽而神麗乎天而大者日月也日月乃真陽而得真陰以相成也積陰而形壯乎地而貴者金玉也金玉乃真陰而得真陽以相成也成爻行持龜卦抹藥乾卦進火○比喻曰真陽比心液中真氣真陰比腎氣中真水真水不得真氣不生真氣不得真水不成真水真氣比於龜卦和合於心上肺下如子母之相戀夫婦之相愛自龜至既既卦陰旺陽弱之時比日月之下弦金玉之在晦不可用也日月以陰成陽數足生明金玉以陽生陰氣足生寶金玉成寶者蓋以氣足而進之以陽日月生明者蓋以數足而受之以魂比

於乾卦進火煉陽無衰火以加數而陽長生也○真訣曰
爲卦龍虎交媾名曰採藥時到乾卦氣液將欲還元而生
膀胱之上脾胃之下腎之前臍之後肝之左肺之右小腸
之右大腸之左當時脾氣旺而肺氣盛心氣絕而肝氣弱
真氣本以陽氣相合而來陽氣既弱而真氣無所憑徒勞
用工而採合必於其時神識內守鼻息綿綿以肚腹微脅
臍腎覺熱太甚微放輕勒腹臍之熱緊勒漸熱即守常任
意放志以滿乾坤乃曰勒陽關而煉丹藥使氣不上行以
固真水經脾宮隨呼吸而搬運於命府黃庭之中氣液造
化時變而爲精〻變而爲珠〻變而爲汞〻變而爲砂〻
變而爲金乃曰金丹其功不少矣○道要曰採藥須玉兎
採藥心氣 玉兎腎水 成親必藉黃婆等到雍州相見 雍州乾卦 養傳一

曲陽歌○此乃採藥日用對行凡以晚年補完十損一補之法此法名曰煉汞補丹田補之數足止於日用雍卦採藥乾卦煉燒勒陽閑春冬多採少鍊乾一而爲二倍用功也隨年月氣旺採鍊之功效在前可延年住壽而爲人仙若以補數既足見驗進功亦謹節用功採藥一百日藥力全二百日聖胎堅三百日真氣生而胎仙完凡藥力全而後進火加數乃曰火候凡聖胎堅後火候加至小周天凡胎圓真氣生火候加至大周天數乃曰周天火候採藥而交搆龍虎採藥而進火方爲入道當絶迹出居心存內視內境不出外境不入如婦之養孕龍之養珠雖飲食夢寐之間語默如嬰兒舉止如室女尤恐有失有損心不可暫雍

於道也○解曰巢是心中真氣兎是腎中真水黃婆是脾中真液和合氣水而入黃庭雍州乾邦勒陽闕脅臍腹也中乘長生不死法三門

肘後飛金晶第五

運精補腦　起河車　交龍虎
抽鉛添汞　返老還童

金誥曰陰陽升降不出天地之內日月運轉而在天地之外東西出沒以分晝夜南北往來以定寒暑晝夜不息寒暑相推積日為月積月為歲月之積日者以其魄中藏魂魂中藏魄也歲之積月者以其律中起呂呂中起律也日月運行以合天地之機不離乾坤之數萬物生成雖在于陰陽而造化亦資于日月○真源曰天地之形其狀如卵六合之內其圓如毬日月運行于一天之上一地之下上下東西周行如飛輪東生西沒日行陽道西生東沒月行

陰道一日之間而分晝夜冬至之後日出自南而北夏至之後日出自北而南冬之夜乃夏之日夏之夜乃冬之日一年之間而定寒暑日月之狀方圓八百四十里四尺為一步三百六十步為一里凡八刻二十分為一時十二時為一日一月三十日共三百六十時計三千刻一十八萬分也且以陽行乾其數用九以陰行坤其數用六魄中魂生本自旦日蓋九不對六故三日後魄中生魂凡一晝夜一百刻六十分魂於魄中一進七十里六晝夜進四百二十里而魄中魂半乃四上弦又六晝夜進四百二十里通前共計進八百四十里而魄中魂全陽滿陰位乃四月望自十六日為始魂中生魄凡一晝夜一百刻六十分魄於魂中一進七十里六晝夜共進四百二十里而魂中魄半

乃曰下弦又六晝夜進四百二十里通前共計進八百四十里而魄中魄全陰滿陽位月中尚有餘光者蓋六不對九故三日後月魄滿宮乃曰月晦月旦之後六中起九月晦之前九中起六數有未盡而生後有期積日為月積月為歲以月言之六律六呂以六起數〻盡六位六〻三十六陰之成數也以日言之五日一候七十二候八九之數至重九以九起數〻盡六位六九五十四陽之成數也一六一九合而十五〻〻一氣之數也二十四氣當八節之用而見陰陽升降之宜一六一九以回為用合四時而倍之一時得九十四九三百六爻為陽之數二百一十六陰之數一百四十四計三百六十數而足滿周天〇比喻曰陰陽升降在天地之內比心腎氣液交合之法也日月運

轉在天地之外比肘後飛金晶之事也日月交合比進火加減之法也丁卯丁降無異於日月之魂魄日往月來無異於心腎之氣液冬至之後日出乙位沒庚位晝四十刻自南而北凡元日東出西沒共進六十分至春分晝夜停停而夏至為期晝六十刻夏至之後日出甲位沒辛位晝六十刻自北而南凡九日東生西沒共進六十分至秋分晝夜停停而冬至為期晝四十刻晝夜分刻准前後進退自南自北月旦之後三日魂生於魄六日兩停又六日魂全其數用九也月望之後魄生於魂六日兩停又六日魂全其數用六也歲之夏至月之十六日乃日用离卦之法人之午時也歲之冬至月之旦日乃日用坎卦之法人之子時也天地陰陽升降之宜日月魂魄往來之理尚數推之交合有序運轉無差人之心腎氣液肝肺魂魄周流

有節次年月豈無加減乎○真訣曰坎卦陽生當正子時
非始非終艮卦腎氣交肝氣未交之前靜室中披衣握固
正坐盤膝蹲下腹肚須臾升身前出脊而微偃頭於後〻
閉夾脊雙關肘後微靠一二伸腰尾閭穴如火相似自腰
而起擁在夾脊慎勿開關即時甚熱氣壯漸次開夾脊關
放氣過關仍仰面腦後緊偃以閉上關慎勿開之即覺熱
極氣壯漸次開關入頂以補泥丸髓海須身耐寒暑方為
長生之基次用還丹之法如前出脊伸腰開夾脊蹲而伸
之腰間火不起當靜坐內視如法每作以火起為度自丑
行之至寅終而可止乃曰肘後飛金晶又曰抽鉛使腎中
氣生肝氣也且人身脊骨二十四節自下而上三節與內
腎相對自上而下三節名曰天柱〻〻之上名曰玉京天

柱之下內腎相　尾閭之上共十八節其中間雙關上九下九當定一百日通通十八節而入泥丸必於正一陽時坎卦行持乃曰肘後飛金晶爲卦採藥乾卦進火燒藥勒陽關始一百日飛金晶入腦三關一撞直入上宮泥丸自坎卦爲始至艮卦方止自爲卦採藥使心腎氣相合而肝氣自生心氣二氣純陽二八陰消薰蒸於肺而得肺液下降包含真氣日得黍米之大而入黃庭曰內丹之材即百日無差藥力全凡爲卦採藥用法依時內規轉加精細若乾卦進火燒藥勒陽關自冗卦爲始終在乾卦如此又一百日後肘後飛金晶自坎卦至震卦方止爲卦採藥之時法如舊以配自坤卦至乾卦行持即二百日無差聖胎堅勒陽關法自坤卦至乾卦方止如此又一百日足泥丸充

實返老還童不類常人採藥就胎仙完而真氣生形若彈
圓色同朱橘永鎮丹田而作陸地神仙三百日後行持至
爲卦罷採藥坤卦罷勤陽闔即行玉液還丹之道故自冬
至後方回功行三百日胎完氣足而內丹就真氣生凡行
此法方爲五行顛倒三回返覆未行功以前先要匹配陰
陽使氣液相生見驗方止次要聚散水火使根源牢固而
氣行液注見驗方止次要交媾龍虎燒煉丹藥使採補還
丹而煅煉鉛汞見驗方止方可年中擇月冬至之節月中
擇日甲子之日亡中擇時坎爲乾卦三時爲始一百日自
坎至艮自兌至乾二百日後自坎至震自坤至乾凡此下功
必於幽宅靜室之中遠婦人女子使鷄犬不聞聲臭穢不
入鼻五味不入口絕七情六慾飲食多少寒熱有度夢

寐之間　意　恐矣如切不勤難成乎道如是三百日看應驗
如何○直解曰此乃三元用法謂坎卦飛金晶下田返上田也
爲卦採藥下田返中田也乾卦勒陽關中田返下田也亦曰
三田返覆○道要曰日月並行復卦（子時）蹲升數日開關貪尚
楊州聚會（爲卦交媾）六官火滿金田（乾宮）○解曰日月并行復卦
者一陽生時在日爲子時在年爲冬至也所謂月中擇日
日中擇時也蹲升說已在前數日是之一百日開關是先
開中關次開上關貪向楊州聚會楊州在人爲心在日爲午
在卦爲爲聚會者真陰真陽交媾故曰採藥乾爲六宮火是氣
也勒陽關而聚氣以肺氣爲金而下腎之丹田故曰火滿金
田乃行乾卦而勒陽關聚火下丹田也○真解曰日月並行復卦者
冬至甲子時也蹲升數日開關者蹲腹升身以起火至百日開關也此乃自坎至艮飛金晶之法楊州

聚會者离卦採藥交陰陽也六宮火蒲丹田則乾卦勒陽也關聚肺氣於下田自兊至乾者○終南路上逢山升身頻過三關貪向楊州聚會爭如少女燒天○解曰終南者聖人隱意在中男也中男即坎卦艮為山山是艮卦飛金晶至巽卦方止第二百日下功之時也升身頻過三關貪向楊州聚會說已在前爭如少女燒天者少女是兊卦也勒陽關至乾卦而方止也○兊州行到徐州起来走損車牛為戀九州歡會西南火入雍州○解曰兊州是艮卦徐州巽卦自艮飛金晶至巽卦方止也起来走損車牛車為陽牛為陰是夾脊一氣飛入泥丸也九州在人為心在日為午與前採藥同也西南坤卦也雍州乾卦也勒陽關自坤至乾方止第三百日下功之時也○直解曰此乃第三百

日之功飛金晶之法起艮而止兊也九州聚會採藥如前勒陽関則自坤至乾而止也○此是日用事乃曰三元用法飛金晶入腦下田返上田採藥下田返中田燒藥進火中田返下田乃曰三元用事中乘之法已是地仙見驗方止始覺夢寐多有驚悸四肢有疾不療自愈閉目暗室中圓光如盖周匝圍身金関玉鎖封固堅牢絶夢泄遺漏霄鳴一聲関節通連夢寐若抱嬰兒歸或若飛騰自在八邪之氣不能入心境自除以絶情慾内覩朗而不昧晝則神彩清秀夜則丹田自暖上件皆是得藥之驗〻既正當謹節用功以前法加添三百日胎仙圓胎圓之後方用後功

玉液還丹第六

（玉液煉形第七部　沐浴胎仙　大還丹　七返丹　九轉丹　小還丹）

玉書曰真陰真陽相生相成見於上者積陽成神〻中有

形而麗乎天者日月也見於下者積陰成形〻中有神而麗乎地者金玉也金玉之質隱於山川秀媚之氣浮之於上與日月交光草木受之以為禎祥鳥獸得之以為異類○真源曰陽升到天太極生陰〻不足陽有餘所以積陽生神陰降到地太極生陽〻不足陰有餘所以積陰生形上之日月下之金玉真陽有神真陰有形其氣相交而上下相射光盈天地則金玉可貴者良以此矣是知金玉之氣凝於空則為瑞氣祥烟入於地則變醴泉芝草人民受之而為美傑鳥獸得之而生奇異蓋金玉之質雖產於積陰之形中抱真陽之氣又感積陽成神之日月真陰真陽之下射而寶凝矣○比喻曰積陰成形而內抱真陽以為金玉比於積藁而抱真氣以為胎仙也金玉之氣入於地

而為醴泉芝草比於玉液還丹田也金玉之氣凝於空而為瑞氣祥烟者比於氣煉形質也凡金玉之氣冲於天隨陽升而起凡金玉之氣入於地隨陰降而還既隨陰陽升降自有四時可以液還丹田氣煉形質比於四時加減一日改移也○真訣曰採補見驗年中擇月〻中擇日〻中擇時三時用事一百日藥力全二百日聖胎堅三百日真氣生胎仙圓謹節用功加添依時三百日數足之後方行還丹煉形之法凡用艮卦飛金晶入腦止於巽卦而已此言飛金晶三百日後也爲卦罷採藥坤卦罷勒陽關只此兌卦下手勒陽關至乾卦方止既罷爲卦添入咽法煉形咽法者以舌攪上齶兩顏之間先咽了惡濁之津次退舌尖以滿玉池津生不漱而咽凡春三月肝氣旺而脾氣弱

咽法日用兌卦凡夏三月心氣旺而肺氣弱咽法日用巽卦凡秋三月肺氣旺而肝氣弱咽法日用艮卦凡冬三月腎氣旺而心氣弱咽法日用震卦（飛金晶法咽亦不妨）凡四季之月脾氣旺而腎氣弱人以腎氣為根源四時皆有衰弱每四時季月之後十八日咽法日用兌與前咽法並用之獨於季秋止用兌卦咽法而罷艮卦之功以上咽法先依前法而咽之如牙齒玉池之間而津不生但以舌淌上下而閉玉池收兩頰以虛咽而為法止於咽氣中自有水也咽氣如一年四十九次至為數又次一年八次又次一年十一百八為見驗乃玉液還丹之法行持不過三年灌溉丹田沐浴胎仙而真氣愈盛若行此玉液還丹之法而於三百日養就內丹真氣自生艮卦飛金晶一撞三關上至泥丸當

行金液還丹之法自頂中前下金水一注下還黃庭變金成丹名曰金丹行金液還丹當於深密幽房風日凡人不到之處燒香疊掌盤膝坐以體蹲而後升繞覺火起正坐絕念忘情內觀的確艮卦飛金晶入頂但約昂首偃項放令頸下如火方點頭向前低頭曲項退舌尖進後以抵上齶上有清冷之水味若甘香上撤頂門下通百脉鼻中自聞一種真香舌上亦有奇味不漱咽下還金庭名曰金液還丹春夏秋冬不拘時候但於飛金晶入腦之後節次行此法自艮至兌而已晚間勒陽闗法自兌至乾而已凡行此法謹節勝前方可得成究意止於煉形任世長生不死而已不能超脫也○道要曰識取五行根蔕方知春夏秋冬時飲瓊漿數杯醉歸月殿遨遊○解曰識取五行根蔕

者為倒五行相生相尅而用卦時不同以行咽法方知春夏秋冬改移有時候也瓊漿玉液也月殿丹田也醉歸咽多也○東望扶桑未曉後升前咽無休驟馬遨遊宇宙長男只到楊州○解曰東望扶桑未曉者日未出艮卦之時也後升飛金晶也前咽玉液還丹也驟馬起火玉液煉形也遨遊宇宙遍滿四肢也長男震卦也只到楊州為卦也玉液煉形自震卦為始至為卦方止也○直解曰玉液腎液也上升到心二氣相合而過重樓則津滿玉池謂之玉液若咽之自中田而入下田則曰還丹若升之自中田而入四肢則曰煉形真實一物而已○此採藥三百日數足胎圓而飛金晶減一卦勒陽關如舊罷採藥添入咽法咽法隨四時而已此係煉形法用卦後添入煉形自震卦為

始爲卦爲期不限年月日見驗方止體色光澤神光秀媚漸畏腥穢以衝口腹凡情凡愛心境自除真氣將足而似常飽所食不多飲酒無量塵骨已更而變神識步趨之馬其行如飛目如點漆體若凝脂紺髮再生皺臉重舒老去永駐童顏仰視百步而見秋毫身體之間舊痕殘廢自然消除涕淚涎汗亦不見有聖丹生味靈液透香口鼻之間嘗有真香奇味漱津成酥可以療人疾病遍體皆成白膏上件皆玉液還丹煉形之驗見驗即止當謹節用功依法隨時而行後事

金液還丹第八 金液煉形第九附 起火焚身 金花玉露 火既濟 黃白法

金誥曰積陽成神〻中有形〻生於日〻生於月積陰成形〻中有神〻生於金〻生於土隨陰陽而生沒者日月

之光也因數生光數本於乾坤隨陰陽而升降者金玉之氣也因時起氣時本於天地○真源曰日月之光旦後用九晦前六九乾坤之數金玉之氣春夏上升秋冬下降升降天地之時金生於土玉生於石〻生於土見於形而在下者如此日中金烏月中玉兎月待日魂而光見於神而在上者如此○比喻曰日月比氣也腎氣比月而心氣比日金玉比液也腎液比金而心液比玉所謂玉液者本自腎氣上升而到於心以合心氣二氣相交而過重樓向口而不出而津滿玉池咽之曰玉液還丹升之曰玉液煉形是津本自腎中來而生於心亦比土中生石〻中生玉之說也所謂金液者腎氣合心氣而不止升薰蒸於肺〻為葉蓋下單二氣即日而取肺液在下丹自尾閭穴升上乃曰

靜

斗

飛金晶入腦中以神泥丸之宮自上復下降而入下田乃
曰金液還丹既還下田復升遍滿四體前後上升乃曰金
液煉形是亦金生於土之說也凡欲煉形飛金晶者當在
室中切禁風日遂焚香密啓　三清上聖臣所願長生在
世傳行大道演化告人當先自行煉形之法欲得不畏寒
暑絕嚥穀食逃於陰陽之外呪畢乃咽之○真訣曰背後
尾閭穴曰下關夾脊曰中關腦後曰上關始飛金晶以通
三關腎北地心北天上到頂以北九天玉液煉形自心至
頂以通九天三百日大藥就胎仙圓而真氣生前起則行
玉液煉形之舊道後起則行飛金晶之舊道金晶玉液行
功見驗自坎爲始後起一升入頂以雙手微閉兩耳內規
如法微咽於津乃以舌抵定牙關下閉玉池以待上鵲之

津下方咽〻畢復起至艮卦為期春冬兩起一咽秋夏五起一咽凡一咽數秋夏不過五十數春冬不過百數自後咽罷外身前起以滿頭面四肢手指氣盛方止再起再升至巽卦為期凡此後起咽津乃曰金液還丹〻〻之後而復前起乃曰金液煉形自艮卦之後煉形至巽卦方止免卦勒陽關至乾卦方止以後起到頂自上而下號曰金液還丹金液之氣前起自下而上曰金液煉形〻顯琪樹金花若以金液還丹未到下元而前後俱起乃曰火起焚身此是金液還丹煉形既前後俱起兼了焚身凡行此等功須謹節苦志而無懈怠以見驗為度也○道妄曰起後終宵閉耳隨時對飲金波宴到青州方住日西又蓬陽歌○解曰起後終宵閉耳者為行金液還丹須是肘後飛金晶

一撞三關其氣終起急須雙手閉耳〻是腎液之門恐泄腎氣於外而不入腦中也隨時對飲金液者既覺氣入腦中即使依前法點頭曲項退舌尖近柱上齶清甘之水有奇異之驗甘若蜜味之甜也當艮卦飛金晶一咽至震卦方止青州震卦也日西兌卦也又藏陽歛者自兌卦勒陽閉直至乾卦日用巽卦不必採藥也○飲罷終宵火起前升後舉焚身雖是不拘年月日中自有乾坤○解曰此一訣是金液煉形之法也飲罷終宵火起者依前法金液還丹而艮卦煉形是起火也凡玉液煉形之時先後起金晶入頂次還丹而復前升之以煉形是比金液煉形法不同也當其飛金晶而起火入頂使前起而煉形前後俱起名曰焚身火起而行還丹須依四時加減之數行之此法不

拘年月日時但以謹節專一齋居絕跡可也日中有乾坤蓋午前燒乾午後燒坤以人身前後言之肚腹為坤而背後為乾午前燒乾者為附後飛金晶前起煉形也午後燒坤者自兌卦勒陽關至乾卦方止也○直解曰金液脉液也含龍虎而入下田則大藥將成謂之金液附後抽之入腦自上復降下田則曰還丹又復前升遍滿四體自下而上則曰煉形亦謂之煉形成氣○此須於玉液還丹煉形見驗正當以謹節齋居焚香而行此法金液還丹而相次煉形勒陽關如是一年外方得焚身〻〻即是坎卦前煉形以人身前後言之肚腹為坤背後為乾焚身午前燒乾飛金晶午後燒坤勒陽關凡燒乾自下而上前後俱起冬夏三日或五日而行既濟之法以防太過使金丹之有潤

乃焚身起火中咽也見驗方止內志清高以合太虛魂神不遊以絕夢寐陽精成體坤府堅固四時不畏寒暑神彩變移容儀常人對面雖彼富貴之徒亦聞腥穢功行滿足密授　三清真籙陰陽變化人事災福神靈皆能預知觸目塵冗心絕萬境真氣充滿口絕飲食異氣透出金色仙肌可比玉蕊去留之處當所神祇自來相見驅用招呼一如己意真氣純陽可乾外汞上件金液還丹之後金液煉形之驗也

朝元煉氣第十

超內院煉陽神　煉氣成神　紫金丹頂聚三花

金誥曰一氣初判大道有形而列二儀〻〻定位大道有名而分五帝〻〻異地各守一方五方異氣各守一子青帝之子甲乙受之天真木德之九氣赤帝之子丙丁受之

天真火德之三氣白帝之子庚辛受之天真金德之七氣黑帝之子壬癸受之天真水德之五氣黃帝之子戊己受之天真土德之一氣自一氣生真一〻〻因土出故萬物生成在土五行生成〻一真元之道化一氣之生也○玉書曰一三五七九道之分而有數金木水火土道之變而有象東西南北中道之別而有位青白赤黃黑道之散而有質數歸於無數象返於無象位至於無位質還於無質欲道之無數不分之則無數矣欲道之無象不變之則無象矣欲道之無位不列之則無位矣欲道之無質不散之則無質矣無數道之源也無象道之本也無位道之質也無質道之妙也○真源曰道源既判降本流　悟其真者因真修真內真而外真自應矣識其妙者因妙造妙內妙

而外妙自應矣天地得道之真其真未應故未免乎有位天地得道之妙其妙未應故未免乎有質〻〻則有象可求有位則有數可推天地之間萬物之內最貴惟人即天地之有象可求故知其質氣與水也即天地之有數可推故知其位遠與近也審乎如是而道亦不遠於人也○比喻曰天地有五帝比人之有五臟也青帝甲乙木甲為陽而乙為陰比肝之氣與液也黑帝壬癸水壬為陽而癸為陰比腎之氣與液也黃帝戊己土戊為陽而己為陰比脾之氣與液也赤帝丙丁火丙為陽而丁為陰比心之氣與液也白帝庚辛金庚為陽而辛為陰比肺之氣與液也凡春夏秋冬之時不同而心肺之旺有月○真訣曰凡春三月肝氣旺肝旺者以父母真氣隨天度運而在肝若遇木

時

日甲乙魁土於辰戌丑未之時依法起火煉脾氣餘日兌卦時損金以耗肺氣是時不可下功也坎卦依法起火煉腎氣震卦時入室多入少出息任為上久閉次之數至一千息為度當時內視如法一任冥心閉目青色自見漸漸升身以入泥丸自寅至辰以滿震卦一千息以上尤佳以微為度如息任不損息漸漸連數 凡夏三月心氣旺心旺者以父母真氣隨天度運而在心若遇火日丙丁魁金於兌卦時依法起火煉肺氣餘日坎卦時損水以耗腎氣是時不可下功也震卦依法起火煉肝氣爲卦時入室依前行持赤色自見漸漸升身以入泥丸自巳至未以滿爲卦一千息以上尤佳其說若前 凡秋三月肺氣旺肺旺者以父母真氣隨天度運而在肺若遇金日庚辛魁木於震卦時依法起火煉肝氣餘日爲卦時損火

以耗心氣是時不可下功也英卦時依法起火煉脾氣兌卦時入室依前行持白色自見漸漸升身以入泥丸自申至戌以滿兌卦九冬三月腎氣旺腎旺者以父母真氣隨天度運而在腎若遇水日壬癸魁火於离卦時依法起火煉心氣俟日辰戌丑未時損土以耗脾氣是時不可下功也兌卦時依法起火煉肺氣坎卦入室依前行持黑色自見漸漸升身以入泥丸自亥至丑以滿坎卦○解曰春煉肝千息青氣出春末十八日不須依前行持止於定息為法終日靜坐以養脾而煉己之真氣乃可坎卦起火煉腎恐耗真氣夏煉心千息赤氣出夏末十八日不須依前行持止於定息為法終日靜坐養煉若前乃可害卦時起火如前秋煉肺千息白氣出秋末十八日不須依前行持止

於定息為法終日靜坐養煉如前乃可與卦時起火如
前冬煉腎千息黑氣出冬未十八日不須依前行持
止於定息為法終日靜坐養煉如前乃可兌卦時
起火如前以至黃氣成光點觀萬道周匝圍身凡
定息之法不在強留而緊閉但綿綿若存用之不
勤終有入無使之自住採藥之法含真握固以壓志
使真氣不散凡入室須閉戶孤幽靜館遠雞犬女子
一切厭濁之物微開小竅使明能辨物勿令風日透
氣左右有聲當灰心息慮事累俱遣內外凝寂
不以一物介其意蓋以陽初聚真氣方凝者待如
嬰兒尚及未老日夕焚香跪拜稽首一祝天二祝
天仙三祝地仙三禮既畢靜坐忘機以行此法

仍須前法節節見驗若以此便為道但恐徒勞終不見成止於陰魄出殼而為鬼仙○道要曰凡行此法不限年月日時一依前法以至見驗方止其氣自見須是謹節不倦棄絶外事止於室中用意側其時候用二個純陽子或結交鬥生交翻復返供過千日可了一氣一以奪一十百日見功五日百氣全可行內觀然後聚陽神以入天神神煉神合道入聖超凡鍊氣之驗但覺身体極暢常仰仗騰丹光透骨異香滿室次靜中外觀紫霞滿目頂中下視金光罩體奇怪證驗不可備紀

內觀交搜第十一

集陽神 摩天火 交搜仙凡 真空人間 天上華胥國

金誥曰大道本無體寓於氣也其大無外無物可容大道本無用運於物也其深莫測無理可究以體言道道始有內外之辨以用言道道始有

觀見於基觀乎內而不觀乎外〻無不究而內得明矣觀乎神而不觀乎形〻無不備而神得見矣○真源曰以一心觀萬物〻〻不謂之有餘以萬物撓一氣〻〻不謂之不足一氣歸一心〻不可為物之所奪一心運一氣〻不可為法之所役心源清澈一照萬破亦不知有物也氣動剛強萬感一息亦不知有法也物〻無物以還本來之象法〻無法乃全自得之全○比喻曰以象生形因形立名有名則推其數有數則得其理蓋高上虛無〻物可喻所可比者如人之修煉節序無次成就有次冲和之氣凝而不散至虛真性恬淡無為神合乎道歸於自然當此之際以無心為心如何謂之應物以無物為物如何謂之用法真樂熙〻不知己之有身斷為無為之道以入希夷之域

斯為入聖超凡之客○真訣曰此法合道有如常說存想之理又如禪僧入定之時當擇福地盍室跪禮焚香靜坐盤膝散髮披衣握固存神冥心閉目午時前微〻升身起火煉氣午時後微〻斂身聚火煉丹不拘晝夜神清氣和自然喜悅坐中或聞聲莫聽見境勿認物境自散若認物境轉加魔障〻〻不退急〻向前以身微〻斂而伸腰後以肩微偃〻不伸腰少待前後火起高升其身勿動名曰焚身火退魔障自散於軀外陰邪不入於殼中如此三兩次已當想遍天地之間皆是炎〻之火〻畢清涼了無一物但見車馬歌舞軒蓋綺羅富貴繁華人物歡娛成隊成行五色雲升如升天界及到彼中又見樓臺聳翠院宇徘徊珍珠金玉滿地不收花果池亭莫知其數須臾異香四

起妓樂之音嘈〻雜〻賓朋滿座水陸俱陳且笑且語共賀太平珍玩之物互相獻受當此之際雖然不是陰鬼魔軍亦不得認為好事蓋修真之人棄絶外事甘受寂寞或潛跡江湖之地或遁隱僻之隅絶念忘情舉動有戒久受劬勞而歷瀟灑一旦功成法立遍見如此繁華又不謂是陰魔將謂實到天宮殊不知脫凡胎在頂中自己天宮之內因而貪戀認為實境不用超脫之法止於身中陽神不出而胎仙不化乃曰出昏衢之上為陸地神仙僅可長生不死而已不能脫質升仙而歸三島以作仙子到此可惜學人自當慮超脫雖難不可不行也○道要曰不無盡法己滅省故也

超脫分形第十二 出入分形 神仙脫質 超凡入聖

身

金誥曰道本無也以有言者非道也道本虛也以實言者非道也既為無體則問應俱不能矣既為無象則視聽俱不能矣以玄微為道玄微亦不雖問荅之累以希夷為道希夷亦不免視聽之累希夷玄微尚未為道則道亦不知其所以然也○玉書曰其來有始而不知大道之始何也其去有盡而不知大道之終何也高〻之上雖有上而不知大道之上無有窮也深〻之下雖有下而不知大道之下無有極也杳冥莫測名道隨物所得而列等殊無為之道莫能窮究也○真訣曰超者出凡軀而入聖品脫者脫去俗胎而為仙子是神入氣胎氣全真性須是前功節〻見驗正當方居清靜之室以入希夷之境內觀認陽神次起火降魔焚身聚氣真氣升在天宮殼中清靜了無一物

當擇幽居一依內觀三禮既畢平身不須高升正坐不須
斂伸閉目冥心靜極朝元之後身軀如在空中神氣飄然
難為制御默然內觀明朗不昧山川秀媚樓閣依俙紫氣
紅光紛紜為陣祥鸞彩鳳音語如簧異香繁華可謂壺中
真趣而洞天別景逍遙自在冥然不知有塵世之累是真
空之際其氣自轉不須用法依時若見青氣出東方笙簧
嘹喨旌節車馬左右前後不知多少須臾南方赤氣出西
方白氣出北方黑氣出中央黃氣出五氣結聚而為彩雲
樂聲嘈雜喜氣洶洶金童玉女扶擁自身或跨火龍或乘
玄鶴或跨彩鸞或騎猛虎升騰空中自下而上所遇之處
樓臺觀宇不能盡陳神祇官吏不可備說又到一處女樂
萬行宮僚班列如人間帝王之儀聖賢畢至當此之時見

之傍若無人升駕上升以至一門兵衛嚴肅而不可犯左右前後宮僚女樂留戀不已終是過門不得軒蓋覆面自上而下復入舊居之地如此上下不厭其數是調神出殼之法也積日純熟一升而到天宮一降還舊處上下絶無滯礙乃自下而上或如登七級寶塔或如上三層瓊樓其始也一級而復一級七級上盡以至頂中輒不得下視恐神驚而戀體不出既至七級之上則閉目便跳如寐如寤身外有身形如嬰兒肌膚鮮潔神彩瑩然回視故軀亦不見有所見之者乃如糞堆又如枯木憎愧萬端輒不可煩棄而遠遊蓋其神出未熟聖氣凝結而成須是再入本軀往來出入一任遨遊始於一步二步次一里三里積日純熟乃如壯展臂千里萬里形神壯大勇氣堅固然後寄凡

骸名山大川之中從往來應世之外不與俗類等倫或行
滿而受天書驂鸞乘鳳跨虎騎龍自東自西以入紫府先
見太微真君次居下島欲升洞天當傳道積行於人間受
天書而升洞天以為天仙凡行此法古今少有成者蓋以
功不備而欲行之速便為此道或功驗未證止事靜坐欲
求超脫或陰靈不散出為鬼仙人不見形來往去住終無
所歸止於投胎就舍而奪人軀殼復得為人或出入不熟
往來無法一去一來無由再入本軀神魂不知所在乃釋
子之坐化道流之尸解也故行此道要在前功見驗正當
仍擇地等室以遠一切腥穢之物臭惡之氣往來之聲女
子之色不止於觸其真氣而神亦厭之既出而復入入而
不出則形神俱妙與天地齊年而浩劫不死既入而復出

出而不入如蟬脫蛻遷神入聖此乃超凡胎俗以爲真人仙子而在風塵之外寓居三島之洲者也○道要日不無盡法已滅息矣

靈寶畢法 終